

康橋國際學校林口校區素食 114年8月份菜單

Vegetarian Lunch and Snack Menu, August 2025

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutritional Content Analysis						
	主 食	主 菜1	主 菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯 品	全穀 深層 麵 (份)	主要 蛋白質 類 (份)	油類 及飽 和脂 肪 (份)	水 果 (份)	花 生 油 (份)	熱 量 (Kcal)	
8/1 (五)	特餐	蘑菇醬鐵板麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	◎△酥炸海苔雞排 Deep-fried Corn Chicken Steak	家常豆腐 Braised Tofu	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	3.9	3.1	1.3	2.5	1.0	0.0	710.5
	特餐	烏龍麵 素燻雞毛豆 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	素玉米雞排X2 海苔粉	板豆腐 紅蘿蔔 薑	高麗菜 香菇			冬瓜 洋葱仁 薑絲							
8/4 (一)	糙米飯 Brown Rice	九層塔烘蛋 Frittata with Basil	蜜汁烤翅 Braised Wheat Gluten in Honey Sauce	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	清炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.0	3.5	1.2	3.0	1.0	0.0	767.5
	米 糙米	雞蛋 九層塔	烤翅 白芝麻 香菇	白豆干 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔	白花菜 青花菜 薑絲			苦瓜 磨瓜							
8/5 (二)	白飯 Rice	△日式味噌素肉排 Miso Vegetarian Steak	醬爆炒麵腸 Stir-Fried Vegetarian Taiwanese Sausage with Satay Sauce	薑片燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Egg	豆薯炒茭白筍 Stir-fried Water Bamboo	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙圓燒仙草 Taro Balls in Grass Jelly	4.0	3.3	1.3	2.4	1.0	0.0	728.0
	米	牛蒡排X2	麵腸 油菜 紅蘿蔔	大黃瓜 雞蛋 枸杞	豆薯 茭白筍 紅椒			仙草汁 芋圓 地瓜圓							
8/6 (三)	特餐	什錦沙茶炒麵(含芝麻) Stir-fried Noodles with Assorted Ingredients in Satay Sauce	照燒豆包 Teriyaki Bean Curd	西芹筍片炒豆結 Stir-fried Dried Tofu and Bamboo Shoots and Celery	椰瓜炒蛋 Stir-fried Eggs with Zucchini	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	3.9	3.0	1.1	2.1	1.0	0.0	680.0
	特餐	黃油麵 素肉絲 空心菜 木耳絲 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	豆包 芝麻	豆皮結 竹筍片 西洋芹	雞蛋 椰瓜			竹筍 金針菇 雙菜							
8/7 (四)	白飯 Rice	△薑燒百展雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	回鍋干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Fresh Vegetables	蘿蔔燒麵筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜湯 Gourd Soup	4.0	3.0	1.3	2.4	1.0	0.0	705.5
	米	素百展 雞 薑	豆干片 青椒 紅椒	高麗菜 寬冬粉 芹菜 香菇	白蘿蔔 麵筋泡 毛豆			胡瓜 枸杞							
8/8 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Jajang Rice	◎韓式糖醋豆腐 Korean-style Sweet and Sour Tofu	宮廷年糕 Royal-style Stir-fried Rice Cake	韓式雞菜粉絲 Korean Japchae	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔘雞蔬菜湯 Vegetarian Ginseng Soup	4.0	3.4	1.1	2.3	1.0	0.0	726.0
	特餐	白米 素絞肉 碎干丁 高麗菜	板豆腐X6 彩椒 鳳梨	年糕條 素肚 紅蘿蔔 芝麻	冬粉 菠菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝 麻			大白菜 蔘雞 糯米 紅棗							
8/11 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖哩什錦鮮蔬 Assorted Vegetables in Curry Sauce	梅菜滷筍絲麵輪 Braised Noodle Rolls with Pickled Mustard Greens and Bamboo Shoots	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	3.9	3.0	1.2	2.7	1.0	0.0	709.5
	米 糙米	凍豆腐X5 紅蘿蔔 蘋果 奶粉	筍絲 麵輪 梅乾菜	雞蛋 菜脯	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			高麗菜 杏鮑菇 薑片							
8/12 (二)	白飯 Rice	南瓜豆結煲 Pumpkin and Bean Curd Stew	酸菜炒素肚 Stir-fried Vegetarian Tripe with Pickled Cabbage	◎咖哩炸花菜 Deep-fried Cauliflower with Curry Sauce	鮮菇炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	珍珠麥茶歐蕾 Barley Milk Tea with Pearls	4.0	3.1	1.1	2.3	1.0	0.1	718.5
	米	豆皮結 南瓜 紅蘿蔔	素肚 酸菜 薑絲	白花菜	竹筍 鴻喜菇 紅蘿蔔			粉圓 大麥 奶粉							
8/13 (三)	特餐	刈包 Gua Bao	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	梅干菜燒豆干 Stir-fried Diced Tofu with Preserved Mustard Greens	鐵板時蔬 Stir-fried Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	4.0	3.0	1.2	2.4	1.0	0.1	718.0
	特餐	刈包 花生粉	雞蛋 玉米	大豆干(75G) 梅干菜 青菜	豆芽菜 白干絲 紅蘿蔔 木耳 奶 油			馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋葱 奶 粉 洋葱菜							
8/14 (四)	白飯 Rice	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	醬燒豆腐 Braised Vegetarian Sausage	海山醬關東煮 Vegetarian Oden in Sweet Chili Bean Sauce	薑炒菜豆 Stir-fried Legumes with Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	4.0	2.8	1.5	2.6	1.0	0.0	704.5
	米	素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	豆腐 紫米糕 青椒	板豆腐 玉米段 素甜不辣	菜豆 薑 豆腐(含芝麻)			紫菜 雞蛋							
8/15 (五)	特餐	奶油蘑菇螺旋麵 Creamy Fusilli with Mushrooms	BBQ烤豆干(含芝麻) BBQ Dried Tofu	◎虎皮炸蛋 Deep-fried Egg	香料烤蔬菜 Roasted Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	4.0	3.2	1.0	2.2	1.0	0.0	704.0
	特餐	螺旋麵 素肉絲 杏鮑菇 青花菜 蘑菇 番茄 香菇 玉米粒	三角豆干X4 素沙茶(含芝麻)	雞蛋	椰瓜 蘆筍 紅蘿蔔			高麗菜 番茄 西洋芹							
8/18 (一)	暑假愉快														
8/19 (二)															
8/20 (三)															
8/21 (四)															
8/22 (五)															
8/25 (一)															
8/26 (二)															
8/27 (三)															
8/28 (四)															
8/29 (五)															

◎表油炸物，皆含麩質 Deep-fried Food, Contains gluten

△表加工品 Processed Product

沙茶醬使用含芝麻的素素沙茶醬，不含花生成分

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：陳鈺文(新北食品股份有限公司營養師)