

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	副菜4 (僅素食街)	水果	湯品	全穀 類 (g)	蛋白質 類 (g)	碳水化合物 類 (g)	脂肪 類 (g)	鈉 類 (mg)	熱量 (Kcal)		
8/1 (五)	特餐	蘑菇醬蝦飯麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	◎△酥炸海苔雞排 Deep-fried Corn Chicken Steak	家常豆腐 Braised Tofu	香蒜高麗菜 Stir-fried Cabbage	季節蔬菜 Fresh Vegetable	野菇起司薄餅 Quesadilla with Cheese	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	4.0	3.1	1.3	2.5	1.0	0.1	732.5	
	特餐	烏龍麵 素時蔬 毛豆 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	素玉米雞排X2 海苔粉	飯豆腐 紅蘿蔔 薑	高麗菜 香菇		墨西哥餅 南瓜 蘑菇 香菇 起司 奶粉	冬瓜 洋葱仁 薑絲									
8/4 (一)	糙米飯	九層塔烘蛋 Frittata with Basil	蜜汁烤翅 Braised Wheat Gluten in Honey Sauce	芹香炒豆干	清炒雙花	季節蔬菜 Fresh Vegetable	馬薩拉蔬菜 Masala Vegetable Stew	水果 Fruit	芭瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.0	3.5	1.3	3.0	1.0	0.1	785.0	
	素糙米	雞蛋九層塔	烤翅 白芝麻 香菇	白豆干 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔	白芝麻 香菇 花菜 薑絲		加丁 蕃茄 木耳 魔芋 豆腐 素 雞 柳	冬瓜 冬瓜									
8/5 (二)	白飯	△日式味噌素肉排	醬爆炒麵筋 Stir-Fried Vegetarian Taiwanese Sausage with Satay Sauce	蛋片燴南瓜	豆薯炒茭白筍	季節蔬菜 Fresh Vegetable	花生醬三明治 Peanut Butter Sandwich	水果 Fruit	雙園燒仙草 Taro Balls in Grass Jelly	4.1	3.3	1.3	2.5	1.0	0.0	739.5	
	素	牛蒡餅X2	麵筋油菜 紅蘿蔔	大芥瓜 雞蛋 枸杞	豆薯 茭白 筍 紅椒		薄片吐司 花生醬	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	西洋芹片炒豆干	椰菜炒蛋	季節蔬菜 Fresh Vegetable	葡萄乾洋芋蛋沙拉 Potato and Egg Salad with Raisins	水果 Fruit	髮菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	4.0	3.0	1.1	2.1	1.0	0.0	687.0	
	特餐	黃油麵 素肉絲 空心菜 木耳 麵 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	豆包 芝麻	豆皮絲 竹筍片 西洋芹	雞蛋 椰菜		馬鈴薯 紅蘿蔔 白煮蛋 玉米粒 葡萄乾 美乃滋	竹筍 金針菇 髮菜									
8/7 (四)	白飯	△薑燒百歲雞	回鍋千片	鮮菇炒寬冬粉	蘿蔔絲麵筋	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎金黃豆腐佐莎莎 Golden Tofu with Salsa	水果 Fruit	胡瓜湯 Gourd Soup	4.0	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	717.0	
	素	素煎菜雞排	豆干片 青椒 紅椒	高麗菜 素麵粉 芹菜 香菇	白蘿蔔 麵筋泡 毛豆		雞蛋豆腐 香菇 小黃瓜 彩椒 九層塔	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	韓式辣菜粉線	季節蔬菜 Fresh Vegetable	蜂蜜芥末生菜沙拉 Salad with Honey-Mustard Dressing	水果 Fruit	茶葉蔬菜湯 Vegetarian Ginseng Soup	4.0	3.4	1.3	2.3	1.0	0.0	731.0	
	特餐	白米 素翅內 炸干丁 高麗菜	飯豆腐X5 彩椒 鳳梨	年糕糖 素翅 紅蘿蔔 芝麻	冬粉 蔬菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝麻		馬鈴薯 高麗菜 紅蘿蔔 葡萄乾 美乃滋	大白菜 茶葉糖醋 紅龜									
8/11 (一)	糙米飯	咖哩什錦雞麵 Assorted Vegetables in Curry Sauce	梅菜滷筍絲麵 Braised Noodle Rolls with Pickled Mustard Greens and Bamboo Shoots	菜脯蛋	翠炒麵筋	季節蔬菜 Fresh Vegetable	歐風寶南瓜甜醬 European-Style Honey-Glazed Pumpkin and Sweet Potatoes	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	4.0	3.0	1.2	2.7	1.0	0.1	731.5	
	素糙米	凍豆腐X5 紅蘿蔔 麵粉 麵粉	筍絲麵麵 梅菜菜	雞蛋 菜脯	香菇絲 甜豆 紅蘿蔔		南瓜 地瓜 奶油 蜂蜜 南瓜子	高麗菜 香菇 薑片									
8/12 (二)	白飯	南瓜豆腐羹 Pumpkin and Bean Curd Stew	酥炸炒素肚 Stir-fried Vegetarian Tripe with Pickled Cabbage	◎咖哩炸花菜	鮮菇炒竹筍	季節蔬菜 Fresh Vegetable	番茄蘑菇風味派 Tomato and Zucchini Stew	水果 Fruit	珍珠奶茶 Barley Milk Tea with Pearls	4.0	3.1	1.3	2.3	1.0	0.1	723.5	
	素	豆皮燒 南瓜 紅蘿蔔	素肚 雞菜 薑絲	白芹菜	竹筍 鴻喜菇 紅蘿蔔		柳皮 茄子 香菇 彩椒 廣式香料	粉圓 大麥 麵粉									
8/13 (三)	特餐	刈包 Gua Bao	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	糖干菜燒豆腐 Stir-fried Diced Tofu with Preserved Mustard Greens	蝦餃時蔬	季節蔬菜 Fresh Vegetable	烤香腸蒜香豆腐 Roasted King Oyster Mushrooms with Black Truffle	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(75%) 糖干菜 青菜	豆芽菜 白干絲 紅蘿蔔 木耳 奶油		香菇絲 黑胡椒醬	馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋葱 蔥 粉 洋 菜									
8/14 (四)	白飯	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	醬燒豆腐 Braised Vegetarian Sausage	海山筒圓素雞	薑炒菜豆	季節蔬菜 Fresh Vegetable	香烤雞皮 Roasted Chickpeas	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	4.0	3.0	1.5	2.6	1.0	0.0	719.5	
	素	素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	豆腐 素菜 素雞	飯豆腐 玉米粒 素雞 不辣	菜豆 素 豆腐(含芝麻)		杏仁凱薩生菜沙拉 Caesar Salad	紫菜 麵卷									
8/15 (五)	特餐	奶油菜絲螺旋麵 Creamy Fusilli with Mushrooms	BBQ烤豆干(含芝麻) BBQ Dried Tofu	◎虎皮炸蛋 Deep-fried Egg	香烤時蔬 Roasted Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	吉仁凱薩生菜沙拉 Caesar Salad	水果 Fruit	蒜茸 蒜苗 芽菜 高麗菜 麵包丁 薑 麵粉 乾 杏仁碎	4.0	3.2	1.1	2.2	1.0	0.0	706.5	
	特餐	螺旋麵 素肉絲 香菇絲 青花菜 蘑菇 香菇 香菇 玉米粒	三角豆干X4 素沙茶(含芝麻)	雞蛋	柳皮 蘿蔔 紅蘿蔔		馬鈴薯 蒜苗 芽菜 高麗菜 麵包丁 薑 麵粉 乾 杏仁碎	高麗菜 冬瓜 西洋芹									
8/18 (一)	糙米飯	京醬素菜鴨 Peking-style Vegetarian Goose	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	茄汁豆包塊 Stir-fried Bean Curd and Tomato	鮮菇炒花菜 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushrooms	季節蔬菜 Fresh Vegetable	綜合蔬菜棒 Assorted Vegetable Sticks	水果 Fruit	大海湯 Taiwanese Braised Vegetable Soup	4.0	3.3	1.3	3.0	1.0	0.0	755.0	
	素糙米	素菜鴨	雞蛋 紅蘿蔔 黃甜椒	豆包塊 香菇 鴻喜菇	青花菜 白花菜 香菇絲		小黃瓜 紅蘿蔔 黃椒	飯豆腐 黑木耳 金針菇 紅蘿蔔									
8/19 (二)	白飯	豆乾蒜香雞豆腐 Sweet and Sour Vegetarian Gluten Roll	糖醋雞麵 Tofu Nanban	木耳干絲 Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	鹹蛋炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Salted Egg	季節蔬菜 Fresh Vegetable	稻米寿司X2 Inari Sushi (Rice in Bean Curd Pouch)	水果 Fruit	綠豆仙草凍 Mung Bean and Grass Jelly Dessert	4.0	3.1	1.4	2.7	1.0	0.0	729.0	
	素	飯豆腐 豆乾 香豆	麵筋 素菜 黃椒 紅甜椒	白干絲 木耳 紅蘿蔔	竹筍 鹹蛋 枸杞		白米 黑豆 素香腸 日式豆皮	仙草凍 綠豆									
8/20 (三)	特餐	夏威夷蔬食炒飯 Hawaiian Vegetable Fried Rice	◎南醬炸豆腐 Japanese-style Creamy Vegetable Stew	起司地瓜烘蛋 Sweet Potato and Cheese Frittata	日式奶油蔬菜 Japanese-style Creamy Vegetable Stew	季節蔬菜 Fresh Vegetable	素食牧羊人派 Vegetarian Shepherd's Pie with Zucchini	水果 Fruit	海帶味噌湯 Miso Soup with Seaweed Sprouts	4.0	3.0	1.3	2.5	1.0	0.1	725.0	
	特餐	白飯 素火腿 鳳梨 毛豆 玉米	飯豆腐 地瓜 粉 蜂蜜	雞蛋 地瓜 起司	青花菜 紅蘿蔔 蘑菇 鴻喜菇 粉 粉 粉		馬鈴薯 青豆 柳皮 紅蘿蔔 香菇 蔬菜 麵粉 麵粉 麵粉	海帶芽 油片 絲 金針菇									
8/21 (四)	白飯	糖醋千層干 Sweet and Sour Layered Tofu	竹筍烤翅 Bamboo Shoots and Wheat Gluten	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	綜合花生湯味 Taiwanese Braised Platter with Peanuts	季節蔬菜 Fresh Vegetable	烤茄子魔芋泥佐口飯餅 Roasted Eggplant and Hummus with Pita	水果 Fruit	山藤洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	4.0	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	717.0	
	素	千層干X5 鳳梨 紅椒	烤翅 竹筍 紅蘿蔔 毛豆	高麗菜 香菇 薑片 枸杞	蘭花乾 蘭菊 小橋 生香菇 花生		口袋餅 馬鈴薯 茄子 紅蘿蔔 鷹 嘴豆 毛豆	白山藤 洋蔥仁 枸杞									
8/22 (五)	雞腿紅燒素麵 Vegetable Noodles	黃油麵 Noodles	紅燒豆包 Braised Bean Curd	大漢豆腐干+雞腿菇 Dried Tofu+ Mushroom	玉米段+紅蘿蔔 Corn+ Carrot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	涼拌干絲 Bean Curd Strips	水果 Fruit	紅燒海菜 Vegetarian Braised Broth	4.0	3.2	1.2	2.4	1.0	0.0	718.0	
	特餐	香菇炒蛋	青椒炒豆干	鮮菇燴南瓜	薑燒南瓜炒麵筋		白干絲 紅蘿蔔 芹菜	和風海菜沙拉									
8/25 (一)	糙米飯	香菇炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	青椒炒豆干 Stir-fried Tofu with Bell Pepper	鮮菇燴南瓜 Braised Bottle Gourd with Mushrooms	薑燒南瓜炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	和風海菜沙拉 Japanese-style Seaweed Salad	水果 Fruit	紅龜冬瓜湯 Jujube and White Gourd Soup	4.0	3.0	1.1	2.6	1.0	0.0	709.5	
	素糙米	雞蛋 香菇	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	南瓜 當白菇 枸杞	麵筋 蝦頭菇 九層塔 薑絲		馬鈴薯 豌豆 蒜 高麗菜 綜合海 藻 芝麻	冬瓜 洋葱仁 紅龜									
8/26 (二)	感恩餐會																
8/27 (三)	特餐	青醬薯莢醬麵 Mushroom Pesto Penne	起司玉米烘蛋 Cheese and Corn Frittata	巴薩米克烤蔬菜 Balsamic Roasted Vegetables	杏仁地瓜泥 Almond sweet potato win	季節蔬菜 Fresh Vegetable	干張海苔捲 Vegetable Roll	水果 Fruit	義式蔬菜湯 Italian-style Vegetable Soup	4.0	3.1	1.4	2.3	1.0	0.1	726.0	
	特餐	薯莢麵 杏鮑菇 蘑菇 鴻喜菇 李 節青菜 九層塔 雞架碎	雞蛋 馬鈴薯 玉米 起司 洋蔥菜	油豆腐X3 柳皮 黃椒 紅椒 四季 豆	地瓜 杏仁粉 麵粉		干張皮 海苔 豆 芽菜 紅椒 素肉 絲	高麗菜 西洋芹 紅蘿蔔 義式香 料									
8/28 (四)	白飯	五香滷豆干 Braised Dried Tofu	芹菜燴腐竹 Stir-fried Tofu Skin with Celery	◎酥炸秀珍菇 Deep-fried Shiitake Mushrooms	薑絲海根 Stir-fried Kelp with Shredded Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	雙豆拌薯麥 Edamame, Chickpea and Quinoa	水果 Fruit	脆筍香菇湯 Bamboo Shoot and Mushroom Soup	4.0	3.4	1.2	2.3	1.0	0.0	728.5	
	素	魚干(30%)X2	腐竹 芹菜 紅蘿蔔	秀珍菇 杏鮑菇	海帶蝦 薑絲		黑豆 鷹嘴豆 紅薯麥	脆筍片 香菇 薑絲									
8/29 (五)	特餐	蝦仁素飯 Colorful Vegetarian Fried Rice	蔬菜豆腐 Vegetable Tofu Roll	客家滷豆干 Hakka-style Braised Tofu	蘆筍炒百合 Stir-fried Asparagus with Lily	季節蔬菜 Fresh Vegetable	海鮮素飯 Cold Marinated Vegetarian Chicken with Cilantro	水果 Fruit	酸辣湯 Hot and Sour Soup with Assorted Vegetables	4.1	3.0	1.2	2.3	1.0	0.0	705.5	
	特餐	白米 地瓜 毛豆 紅蘿蔔 薑絲	黑包 紅蘿蔔 鴨蛋 蒜 蒜 蒜 蒜	大漢黑豆干 雞菜 素菜	蘆筍 杏鮑菇 百合		素雞 素雞 雞腿	飯豆腐 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔									

◎表油炸物，皆含飽質 Deep-fried Food, Contains glutens

△表加工品 Processed Product

沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：陳壯文(新北食品股份有限公司營養師)