

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 (僅美食街)	水果	湯品		全日 總熱 量 (kcal)	脂肪 量 (g)	蛋白質 量 (g)	碳水化合物 量 (g)	纖維 量 (g)	鈣 量 (mg)	鐵 量 (mg)
8/1 (五)	特餐	蘑菇醬蝦麵 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	OFF	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	素玉米雞排X2 海苔粉	飯豆腐 紅蘿蔔 薑	高麗菜 香菇	季節蔬菜 Fresh Vegetable	墨西哥餅 南瓜 蘑菇 香菇 起司 奶粉	冬瓜 洋蔥仁 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	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	清炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	季節蔬菜 Fresh Vegetable	馬薩拉蔬菜 Masala Vegetable Stew	水果 Fruit	苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	OFF	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	白花菜 青花菜 薑絲		加丁 蕃茄 木耳 魔芋 豆腐 素雞	苦瓜 冬瓜									
8/5 (二)	白飯 Rice	△日式味噌牛肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵(含芝麻) Stir-Fried Vegetarian Taiwanese Sausage with Satay Sauce	蛋片燴南瓜 Stir-fried Cucumber and Egg	豆薯炒白豆 Stir-fried Taro with Bamboo	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	OFF	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 雞蛋白 枸杞	豆薯 筍片 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	西洋菜片炒豆絲 Stir-fried Dried Tofu and Bamboo Shoots and Celery	椰瓜炒蛋 Stir-fried Eggs with Zucchini	季節蔬菜 Fresh Vegetable	葡萄乾洋芋蛋沙拉 Potato and Egg Salad with Raisins	水果 Fruit	梨菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	OFF	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 木耳絲 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	豆包 芝麻	豆皮絲 竹筍片 西洋芹	雞蛋 椰瓜		馬鈴薯 紅蘿蔔 白煮蛋 玉米粒 葡萄乾 美乃滋	竹筍 金針菇 梨菜									
8/7 (四)	白飯 Rice	△薑燒豆腐雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	回鍋肉片 Double-cooked Dried Tofu Slices	鮮菇什錦菜 Stir-fried Mung Bean Noodles with Fresh Vegetables	薑蔥燒雞筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	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	OFF	4.0	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	717.0
	素	素菜雞 雞蛋	豆干片 青椒 紅椒	高麗菜 茼蒿 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 Royal-style Stir-fried Rice Cake	韓式辣菜粉條 Korean Japchae	季節蔬菜 Fresh Vegetable	蜂蜜芥末生菜沙拉 Salad with Honey-Mustard Dressing	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Vegetarian Ginseng Soup	OFF	4.0	3.4	1.3	2.3	1.0	0.0	731.0
	特餐	白米 素肉 肉干 丁 高麗菜	飯豆腐X5 彩椒 鳳梨	年糕條 素雞 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 芋圓 雞 紅龜									
8/11 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖哩什錦雞飯 Assorted Vegetables in Curry Sauce	椒菜通菜絲麵 Braised Noodle Rolls with Pickled Mustard Greens and Bamboo Shoots	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	翠炒麵 Stir-fried King Oyster Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	歐風蜜南瓜甜醬 European-Style Honey-Glazed Pumpkin and Sweet Potatoes	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	OFF	4.0	3.0	1.2	2.7	1.0	0.1	731.5
	素糙米	凍豆腐X5 紅蘿蔔 雞菜 奶粉	筍絲 麵筋 梅菜	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 香菇絲 薑片									
8/12 (二)	白飯 Rice	南瓜豆結煲 Pumpkin and Bean Curd Stew	Stir-fried Vegetarian Tripe with Pickled Cabbage	◎咖哩什錦雞飯 Deep-fried Cauliflower with Curry Sauce	鮮菇炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎茄汁油淋菜 Tomato and Zucchini Stew	水果 Fruit	珍珠奶茶 Barley Milk Tea with Pearls	OFF	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 歐式香料	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup									
8/13 (三)	特餐	刈包 Gua Bao	Scrambled Eggs with Corn	梅干菜燒豆干 Stir-fried Diced Tofu with Preserved Mustard Greens	蝦餃時蔬 Stir-fried Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	烤香脆菇佐黑松露 Roasted King Oyster Mushrooms with Black Truffle	水果 Fruit	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	OFF	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%) 梅干菜	豆芽菜 白干絲 紅蘿蔔 木耳 奶油		香菇絲 黑松露醬	香脆豆腐 Roasted Chickpeas									
8/14 (四)	白飯 Rice	Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	醬燒豆腐 Braised Vegetarian Sausage	Vegetarian Oden in Sweet Chili Bean Sauce	Stir-fried Legumes with Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎烤豆腐 Roasted Chickpeas	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	OFF	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 紅椒	飯豆腐 玉米粒 素雞 不辣	菜豆 蛋 豆(含芝麻)		魔芋豆 紅椒粒	紫菜 雞蛋									
8/15 (五)	特餐	奶油蘑菇雞飯 Creamy Fusilli with Mushrooms	BBQ烤豆干(含芝麻) BBQ Dried Tofu	◎虎皮豆腐 Deep-fried Egg	香蒜烤蔬菜 Roasted Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	杏仁凱薩生菜沙拉 Caesar Salad	水果 Fruit	蒜泥白蘭地 Borscht	OFF	4.0	3.2	1.1	2.2	1.0	0.0	706.5
	特餐	雞飯麵 素肉絲 香菇絲 青花菜 蘑菇 香菇 素雞 玉米粒	三角豆干X4	飯豆腐 玉米粒 素雞 不辣	菜豆 蛋 豆(含芝麻)		馬鈴薯 芋圓 素肉 高麗菜 麵包 丁 蔓越莓乾 杏仁	高麗菜 香菇 西洋芹									
8/18 (一)	糙米飯 Brown Rice	京醬菜鴨麵 Peking-style Vegetarian Goose	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	茄汁豆包燒 Stir-fried Bean Curd and Tomato	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	綜合蔬菜棒 Assorted Vegetable Sticks	水果 Fruit	大滷湯 Taiwanese Braised Vegetable Soup	OFF	4.0	3.3	1.3	3.0	1.0	0.0	755.0
	素糙米	素菜粥	雞蛋 紅蘿蔔 黃甜椒	豆包燒 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 Rice	豆豉芋頭燉豆腐 Sweet and Sour Vegetarian Gluten Roll	糖醋雞腿 Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	木耳干絲 Stir-fried Bamboo Shoots and Salted Egg	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	OFF	4.0	3.1	1.4	2.7	1.0	0.0	729.0
	素	飯豆腐 筍絲 香豆	麵筋 黃椒 菜椒 紅甜椒	白干絲 木耳 紅蘿蔔	竹筍 雞蛋白 枸杞		白米 黑豆 素菜 臘肉 日式魚皮	仙草凍 綠豆									
8/20 (三)	特餐	夏威夷蔬食炒飯 Hawaiian Vegetarian Fried Rice	◎南蠻炸豆腐 Tofu Nanban	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	柳皮飯中環 Vegetarian Shepherd's Pie with Zucchini	水果 Fruit	海苔菜肉湯 Miso Soup with Seaweed Sprouts	OFF	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 地瓜 蜂蜜	雞蛋 地瓜 起司	青花菜 紅蘿蔔 蒜絲 鴻喜菇 奶油 奶油		馬鈴薯 香豆 柳皮 紅蘿蔔 香菇 蔬菜 麵筋 麵粉 黑糖	海帶芽 油片 麵 金針菇									
8/21 (四)	白飯 Rice	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	綜合花生油味 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	山藥洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	OFF	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 荷蘭豆 小捲生香 蒜 花生		口飯餅 馬鈴薯 茄子 紅蘿蔔 魔芋 毛豆	白山藥 洋蔥仁 枸杞									
8/22 (五)	鮮蝦紅燒素麵 Vegetable Noodles	黃油麵 Noodles	紅燒豆包 Braised Bean Curd	大滷黑豆干+蝦頭菇 Dried Tofu+ Mushroom	玉米粒+ 紅蘿蔔 Corn+ Carrot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	涼拌千絲 Bean Curd Strips	水果 Fruit	紅燒海底 Vegetarian Braised Broth	OFF	4.0	3.2	1.2	2.4	1.0	0.0	718.0
	特餐	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	鮮菇燴南瓜 Braised Bottle Gourd with Mushrooms	薑絲海蜇 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	和風海蜇沙拉 Japanese-style Seaweed Salad	水果 Fruit	紅棗冬瓜湯 Jujube and White Gourd Soup								
8/25 (一)	素糙米	雞蛋 番茄	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	蒲瓜 雪白絲 枸杞	麵筋 蝦頭菇 九層塔 薑絲		馬鈴薯 豌豆 筍 紫高麗菜 綜合海菜 芝麻	冬瓜 洋蔥仁 紅棗									
感恩餐會																	
8/27 (三)	特餐	青醬菜絲薯管麵 Mushroom Pesto Penne	起司玉米烘蛋 Cheese and Corn Frittata	巴薩尼克烤蔬菜 Balsamic Roasted Vegetables	杏仁地瓜泥 Mashed Sweet Potato with	季節蔬菜 Fresh Vegetable	千張海苔捲 Vegetable Roll	水果 Fruit	義式蔬菜湯 Italian-style Vegetable Soup	OFF	4.0	3.1	1.4	2.3	1.0	0.1	726.0
	特餐	薯管麵 香菇絲 蒜絲 鴻喜菇 季節青菜 九層塔 雞菜碎	雞蛋 馬鈴薯 玉米 起司 洋香菜	油豆腐X3 柳瓜 黃椒 紅椒 四季豆	地瓜 杏仁碎 奶粉		千張皮 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 Rice	五香滷豆干 Braised Dried Tofu	芹菜燴豆腐 Stir-fried Tofu Skin with Celery	◎酥炸秀珍菇 Deep-fried Shimeji Mushrooms	薑絲海蜇 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	OFF	4.0	3.4	1.2	2.3	1.0	0.0	728.5
	素	豆干(30G)X2	腐竹 芹菜 紅蘿蔔	秀珍菇 香菇絲	海帶根 薑絲		黑豆 魔芋豆 紅薯麥	脆筍片 香菇 薑絲									
8/29 (五)	特餐	繽紛素飯 Colorful Vegetarian Fried Rice	蔬菜豆腐捲 Vegetable Tofu Roll	Hakka-style Braised Tofu	Stir-fried Asparagus with Lily	季節蔬菜 Fresh Vegetable	涼拌素雞 Cold Marinated Vegetarian Chicken with Cilantro	水果 Fruit	酸辣湯 Hot and Sour Soup with Assorted Vegetables	OFF	4.1	3.0	1.2	2.3	1.0	0.0	705.5
	特餐	白米 地瓜 玉米 紅蘿蔔 薑絲	豆干 豆腐 腐竹 黑木耳 紅蘿蔔	大滷黑豆干 雞菜 香菜	蓮藕 香菇絲 百合		素雞 素雞 雞絲	飯豆腐 筍絲 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔									

◎素油炸物，皆含麵筋 Deep-fried Food, Contains gluten
△素加工品 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：陳虹文(新北食品股份有限公司營養師)