

康橋國際學校林口校區114年10月素食菜單 Vegetarian Lunch and Snack Menu, October 2025															
日期Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutrient Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全穀類 穀類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 或油脂類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)
10/1 (三)	五穀飯 Grain Rice	素蟹黃豆腐煲 Tofu Stew with Vegetarian Crab Roe	◎椒鹽素雞 Salt and Pepper Vegetarian Chicken	破布子炒水蓮 Stir-fried White Water Snowflake	塔香茄子 Basil Eggplant	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍香菇湯 Bamboo Shoots and Mushroom Soup	4.0	3.1	1.2	3.2	1.0	0.0	746.5
	白米 五穀米	板豆腐 南瓜 雞蛋	素雞 胡椒鹽	油片絲 水蓮 破布子	茄子 九層塔			竹筍 香菇 枸杞							
10/2 (四)	白飯 Rice	糖醋豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	栗子炒子丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	素燻油潤筍絲 Braised Bamboo Shoots with Vegetarian Oyster Sauce	胡瓜增珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	3.5	3.0	1.8	2.8	1.0	0.0	701.0
	白米	豆包 X1	豆干丁 栗子 白蘿蔔 紅蘿蔔	筍干 紅蘿蔔 素絞肉	胡瓜 秀珍菇 枸杞			雞蛋 紫菜							
10/3 (五)	特餐	醬香烤油丁飯 Grilled Tofu Rice Bowl with Savory Soy Glaze	◎△綜合燒烤(含芝麻) Taiwanese BBQ	青花菜燴腐竹 Braised Broccoli with Bean Curd Sticks	白飯炒年糕 Fried Rice Cake with Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽海芽湯 Soybean Sprout and Seaweed Soup	4.1	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	759.1
中秋節		白米 油豆腐 鷹嘴豆 毛豆仁 芝麻	四方干 素雞不辣 素米飯 玉米 素沙拉	青花菜 腐竹 紅蘿蔔	大白菜 紅蘿蔔 寧波年糕			黃豆芽 海帶芽 枸杞							
10/6 (一)	中秋節快樂														
10/7 (二)	白飯 Rice	◎△素雞塊 Vegetarian Chicken Nuggets	蜜汁烤翅 Sweet Soy-Braised Kao Fu	竹筍炒豆包絲 Stir-fried Bamboo Shoots with Shredded Tofu Sheets	◎素蘿蔔糕 Vegetarian Radish Cake	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	4.0	3.1	1.8	4.0	1.0	0.0	797.5
	白米	素雞塊X3	烤翅 毛豆 紅蘿蔔	豆包絲 竹筍 紅蘿蔔	素蘿蔔糕			銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓							
10/8 (三)	五穀飯 Grain Rice	彩蔬烘蛋 Frittata with Vegetables	麻油薑絲炒麵腸 Stir-Fried Wheat Gluten Rolls with Sesame Oil and Shredded Ginger	菜脯炒子丁 Stir-fried Dried Tofu and Preserved Radish	雲耳白菜湯 Cabbage with Wood Ear Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	732.5
	白米 五穀米	雞蛋 豆薯 紅椒 黃椒	麵腸 杏鮑菇 薑絲	豆乾丁 芋頭 菜脯 豆豉	大白菜 紅蘿蔔 乾雲耳			番茄 雞蛋							
10/9 (四)	白飯 Rice	△破布子百晨雞 Steamed Chicken with Fermented Caltrop and Toona Sprouts	醬油油豆腐 Braised Oily Tofu	豆芽菜炒油片絲 Stir-Fried Bean Sprouts with Shredded Fried Tofu Skin	佃煮時蔬 Simmered Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香菜蘿蔔湯 Cilantro and Radish Soup	4.0	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	747.5
	白米	百晨雞X2 薑 破布子	四角油細筒 香菇 素絞肉	油片絲 豆芽菜	蓮藕 南瓜 茼蒿 海帶結			白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜							
10/10 (五)	國慶日快樂														
10/13 (一)	糙米飯 Brown Rice	滑蛋燴南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	沙茶千層乾(含芝麻) Shacha Bean Curd	三杯素肚 Three-Cup Vegan Mock Tripe	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶顏綠瓜湯 Ginseng Root and Loofah Soup	4.0	3.1	2.0	2.6	1.0	0.0	739.5
	白米 糙米	南瓜 雞蛋 紅蘿蔔	千層乾 素沙拉(含芝麻)	素肚 杏鮑菇 九層塔 老薑	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			綠瓜 薑絲 茶顏							
10/14 (二)	白飯 Rice	醬燒黑干 Stir-fried Dried Tofu with Vegetables	清蒸豆腐 Steamed Tofu	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	絲瓜燴冬粉 Sponge Gourd and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆紫米湯 Black Rice and Red Beans Soup	4.1	3.0	1.8	3.0	1.0	0.0	752.0
	白米	大溪黑干 馬鈴薯 紅蘿蔔	板豆腐 樹子 薑絲	皇帝豆 玉米 紅蘿蔔球	絲瓜 紅蘿蔔 金針菇 冬粉			紅豆 紫米							
10/15 (三)	五穀飯 Grain Rice	香椿水蒸蛋 Steamed Egg with Chinese Toon	紅燒油腐 Braised Fried Tofu in Soy Sauce	茄汁麵腸 Stir-fried Wheat Gluten with Tomato Sauce	香料烤時蔬 Roasted Vegetables with Spices	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲海芽湯 Kelp Sprouts Soup	3.9	3.2	1.7	3.9	1.0	0.0	791.0
	白米 五穀米	雞蛋 香椿醬	三角油豆腐X2	麵腸 青椒 番茄	青花菜 椰瓜 紅椒 黃椒			海帶芽 薑絲							
10/16 (四)	白飯 Rice	◎椒鹽豆腐 Salt and Pepper Tofu Sausage	醬油豆腐燴 Braised Bean Curd	玉米干丁 Stir-Fried Corn with Diced Dried Tofu	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	仙草蘿蔔湯 Grass Jelly and Radish soup	3.8	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	736.0
	白米	豆腐 九層塔	豆腐絲 雲耳 香菇 芹菜	碎干丁 玉米 小黃瓜 紅蘿蔔	豆芽菜 秀珍菇 紅蘿蔔			白蘿蔔 枸杞 仙草							
10/17 (五)	特餐	日式油片炒烏龍 Japanese-style Stir-fried Udon with Tofu Skin Chips	△照燒素棒棒腿 Vegetarian Chicken with Honey Sauce	白醬炒油椒菜 Broccoli Stew	△素蘿蔔腐竹 Braised Radish and Bean Curd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	4.0	3.2	1.8	3.0	1.0	0.1	772.0
		烏龍麵 高麗菜 油片絲 青花菜 紅蘿蔔 金針菇 香菇	素棒棒腿 芝麻	板豆腐 青花菜 鴻喜菇 紅蘿蔔 筍球 奶油	白蘿蔔 腐竹 甜豆			紅蘿蔔 雞蛋							
10/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	金沙豆腐南瓜 Golden Salted Egg Yolk Pumpkin	糖醋千片 Sweet and Sour Tofu Slicesce	菜豆炒素肉 Stir-Fried Green Beans with Vegetarian Meat	日式茄子煮 Japanese Eggplant	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡山藥湯 Burdock and Yam Soup	4.0	3.0	1.8	2.7	1.0	0.0	731.5
	白米 糙米	雞蛋豆腐 南瓜 鹹蛋黃	豆干片 紅蘿蔔 青椒 黃甜椒 鳳梨	菜豆 素肉塊	茄子 蘿蔔泥			牛蒡 山藥 枸杞							
10/21 (二)	白飯 Rice	△蘑菇醬素肉排 Vegetarian Steak with Mushroom Sauce	四鍋凍肉 Twice-cooked Dried Tofu	鮮菇炒寬粉 Assorted Vegetables and Mung Bean Noodles	海帶三絲 Kelp with Carrot and Celery	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds Honey Soup	3.9	3.0	1.8	2.9	1.0	0.0	733.5
	白米	素肉排 磨菇 番茄	凍豆腐 高麗菜 紅蘿蔔	寬冬粉 大白菜 豆腐 青椒 黃椒	海帶絲 白干絲 紅蘿蔔 芹菜			山粉圓 蜂蜜							
10/22 (三)	烏豆飯 Lentil Rice	松露蒸蛋 Steamed Egg with Truffle	糖醋素肚 Sweet and Sour Wheat Gluten	素雞炒小黃瓜 Stir-Fried Vegetarian Chicken with Baby Cucumbers	香芋雞豆咖哩 Chickpea Curry with Taro	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	裙帶菜味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	4.1	3.0	1.5	3.0	1.0	0.1	756.5
蔬食日	白米 扁豆	雞蛋 松露醬	素肚 紅椒 黃椒 鳳梨	素雞 小黃瓜 紅甜椒	芋頭 鷹嘴豆 紅蘿蔔 麵粉			油片絲 裙帶菜							
10/23 (四)	白飯 Rice	香滑油細腐 Braised Oily Tofu	芹香豆包塊 Stir-fried Bean Curd and Celery	京醬燒素肚 Braised Bean Curd	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	金針湯 Daylily Soup	4.0	3.0	1.8	2.9	1.0	0.0	740.5
	白米	四角油細筒X1	豆包塊 紅蘿蔔 芹菜	素肚 香菇 甜豆	白花椰 黑木耳 紅椒			金針花 素肉絲 紅蘿蔔							
10/24 (五)	光復節快樂														
10/27 (一)	糙米飯 Brown Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	醬燒千層干 Briased Bean Curd	杏鮑菇燻辣豆包絲 Stir-fried King Oyster Mushrooms with Shredded Smoked Tofu Skin	烤花椰菜洋芋 Roasted Broccoli and Potato	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	當歸冬瓜湯 Chinese Angelica & Winter Melon Soup	4.0	3.1	1.8	2.6	1.0	0.0	734.5
	白米 糙米	雞蛋 玉米	千層干X4	豆包絲 杏鮑菇 紅蘿蔔 黑木耳 素菜	馬鈴薯 青花菜 洋香菜			冬瓜 芹菜 當歸							
10/28 (二)	白飯 Rice	△素獅子頭 Vegetarian Braised Meat Balls	梅乾菜凍肉 Braised Frozen Tofu and Preserved Vegetables	塔香海草 Stir-fried Kelp Sprouts and Basil	筍片炒什錦 Stir-fried Assorted Vegetables and Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	4.2	3.1	1.8	2.4	1.0	0.0	739.5
	白米	素獅子頭X3 黑木耳 紅蘿蔔	凍豆腐 梅乾菜	海草 素肉絲 九層塔 紅椒	豆腐結 脆筍片 紅蘿蔔 芹菜 香菇			綠豆 洋薏仁							
10/29 (三)	五穀飯 Grain Rice	椰瓜炒蛋 Scrambled Eggs with Zucchini	紅燒蘭花乾 Braised Tofu Skin	麵輪油筍芽 Braised Bamboo Shoots and Wheat Gluten	◎避風塘杏鮑菇 Deep-fried Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅棗青木瓜湯 Green Papaya Soup	4.0	3.2	1.8	3.2	1.0	0.0	769.0
	白米 五穀米	雞蛋 椰瓜	蘭花乾	筍干 麵輪	杏鮑菇 豆皮			青木瓜 紅棗							
10/30 (四)	白飯 Rice	麻油薑絲炒豆腐 Stir-Fried Tofu Rolls with Sesame Oil and Ginger	◎沙嗲豆腐(含花生) Satay Tofu (contains peanuts)	四分干炒毛豆 Stir-Fried Edamame with Mild Spice	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	絲瓜蛋片湯 Loofah and Egg Soup	4.0	3.0	1.9	3.5	1.0	0.0	770.0
	白米	豆腐 黑酸菜 薑	板豆腐 白芝麻 沙嗲醬(含花生)	四分干 毛豆 紅甜椒	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳			絲瓜 雞蛋 枸杞							
10/31 (五)	特餐	咖哩黑椒飯 Curry Risotto with King Oyster Mushrooms	義大利香草彩蔬麵腸 Italian Herb Vegetables with Wheat Gluten Sausage	和風醬煮豆干 Japanese-Style Braised Tofu	◎炸薯餅 Potato Wedges	紅球雙花 Broccoli and Carrot	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.0	3.0	1.9	3.4	1.0	0.2	789.5
萬聖節		白米 杏鮑菇 毛豆 磨菇 黃樹椒 洋菜 素粉 粉 什 魔粉	麵腸 紅蘿蔔 彩椒	豆干片 紅甜椒 芹菜	馬鈴薯			南瓜 紅蘿蔔 奶粉							

◎東海牌粉、曾含飽胃 Deep-fried Food, Contains gluten
△素加工品 Processed Product
沙嗲醬使用含芝麻的全素沙嗲醬，不含花生成分
本校未使用轉鈣污染食品
菜單開立：陳紅文(新北食品股份有限公司營養師)