

康橋國際學校林口校區素食 114年11月份菜單

Vegetarian Lunch Menu, November 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	全膳 總熱量 (份)	主菜 菜肉 類 (份)	海菜 及陸 菜類 子類 (份)	水果 (份)	乳品 類 (份)	熱量 (Kcal)	
11/3 (一)	糙米飯 Brown Rice	九層塔烘蛋 Basil Frittata	蜜汁烤麩 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	清炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針枸杞湯 Daylily and Goji Soup	4.0	3.2	1.1	2.4	1.0	0.0	715.5
	糙米、白米	雞蛋 九層塔	烤麩 紅蘿蔔 毛豆 香菇	白豆干 芹菜 紅甜椒	白花菜 青花菜 薑絲			金針花 枸杞							
11/4 (二)	白飯 Rice	△日式味噌牛肉排 Miso Vegetarian Steak	素食茶炒豆腐(含芝麻) Stir-Fried Vegetarian Bean Intestines with Satav Sauce	鮮菇燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	豆薯炒茭白筍 Stir-fried Water Bamboo	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	4.1	3.0	1.2	2.3	1.0	0.1	720.5
	白米	牛蒡排X2	豆腐 油菜 紅蘿蔔 素食茶(含芝麻)	大黃瓜 麵丸 鴻喜菇 枸杞	豆薯 紅蘿蔔 茭白筍			紫米 西谷米 椰奶(奶)							
11/5 (三)	五穀飯 Grain rice	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	起司地瓜烘蛋 Potato Frittata with Cheese	魚香素肉絲 Stir-fried Vegetarian Shredded Pork	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	4.1	3.0	1.2	3.0	1.0	0.0	737.0
	五穀米、白米	油豆腐	雞蛋 地瓜 起司	素肉絲 黑木耳 紅蘿蔔 青椒	皇帝豆 紅蘿蔔 鴻喜菇			竹筍 金針菇 雙菜							
11/6 (四)	白飯 Rice	△薑燒百葉雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	回鍋干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	蘿蔔燒麵筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	豆香菜豆 Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.1	3.2	1.2	2.5	1.0	0.0	729.5
	白米	素百葉 雞蛋	豆干片 高麗菜 紅椒	白蘿蔔 麵筋泡 毛豆	菜豆 油片 絲 豆酥(含芝麻)			大白菜 雞蛋 芹菜							
11/7 (五)	特餐	麻油高麗菜飯 Cabbage Rice	照燒海苔烤豆包 Teriyaki Bean Curd	薑絲炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten	香烤烤蔬菜 Roasted Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥紅棗湯 Yam Soup	4.0	3.0	1.3	2.9	1.0	0.0	728.0
立冬		米 高麗菜 蘭竹 蝦頭菇 香菇 紅蘿蔔	豆包 海苔 芝麻	麵筋 青椒 紅椒	青花菜 椰瓜 蘆筍 紅蘿蔔			山藥 洋蔥 仁 紅棗							
11/10 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	醬燒豆腐 Stir-fried Bean Curd	梅菜油筍干麵輪 Braised Dried Bamboo Shoots and Seitan with Preserved Mustard	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	4.0	3.4	1.1	2.2	1.0	0.0	721.5
	糙米、白米	雞蛋 番茄	豆腐 紫米 酥 青椒	筍干 麵輪 枸杞菜	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			高麗菜 薑片 枸杞							
11/11 (二)	白飯 Rice	咖哩什錦鮮蔬 Assorted Vegetables	酸菜炒素肚 Chinese Sauerkraut with Pork Stomach	素佛跳牆 Vegetarian Stew	毛豆干丁 Dried Tofu and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	4.0	3.3	1.2	2.7	1.0	0.1	754.0
	白米	凍豆腐X4 紅蘿蔔 蘋果 切粉	素肚 酸菜 薑絲	大白菜 芋頭 素香菇 九 素蹄絲 雪白菇	豆干丁 豆薯 毛豆仁 紅蘿蔔			仙草汁 地瓜 綠豆							
11/12 (三)	五穀飯 Grain rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	素沙茶烤豆包(含芝麻) Bean Curd with Sacha	紅燒干丁 Braised Dried Tofu	鐵板時蔬 Stir-fried Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup	4.0	3.3	1.2	2.5	1.0	0.1	745.0
	五穀米、白米	雞蛋 菜脯	豆包 素沙茶	四方干 紅蘿蔔 白芝麻	豆芽菜 木耳 奶油			竹筍 酸菜							
11/13 (四)	白飯 Rice	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	綜合花生油味 Braised Vegetables	南瓜豆結煲 Pumpkin and Bean Curd Stew	薑炒菜豆 Stir-fried Legumes with Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃金草蘿蔔湯 Radish Soup	4.0	3.2	1.3	2.5	1.0	0.0	725.0
	白米	素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	蘭花乾 筍絲 小綠生 香菇 花生	豆皮結 南瓜 紅蘿蔔	菜豆 薑 豆酥(含芝麻)			白蘿蔔 紅蘿蔔 蒜茸花 紅棗							
11/14 (五)	特餐	蘑菇醬麵飯麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	◎△酥炸素雞排	家常豆腐 Braised Tofu	鮮菇佛手瓜 Stir-fried Chayote with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	4.0	3.0	1.3	2.3	1.0	0.1	716.0
		烏龍麵 素蹄絲 毛豆 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	素玉米雞排X2	板豆腐 紅蘿蔔 薑	佛手瓜 豆包 綠 鴻喜菇 枸杞			玉米粒 雞蛋 素火腿 切粉							
11/17 (一)	糙米飯 Brown Rice	△BBQ素茶鴨 BBQ Bean Curd	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	茄汁豆包塊 Stir-fried Bean Curd and Tomato	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	4.0	3.2	1.4	2.2	1.0	0.0	714.0
	糙米、白米	素茶鴨	雞蛋 紅蘿蔔 黃甜椒	豆包塊 番茄 鴻喜菇	青花菜 白花菜 杏鮑菇			冬瓜 洋蔥 仁 薑絲							
11/18 (二)	白飯 Rice	豆豉芽菜燴豆腐 Stir-fried Tofu and Mushroom	糖醋麵筋 Sweet and Sour Wheat Gluten Roll	木耳干絲 Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	素辣油炒高麗菜 Stir-fried Cabbage with Vegetarian Oyster Sauce	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	4.2	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	724.0
	白米	板豆腐 翠菇 青豆	麵筋 青椒 黃椒 紅甜椒	白干絲 木耳 紅蘿蔔	高麗菜 紅蘿蔔 薑絲			紅豆 燕麥粒							
11/19 (三)	五穀飯 Grain rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	素沙茶鐵板豆腐(含芝麻) Vegetarian Sacha Teppanyaki Tofu	冬瓜油麵輪 Braised White Gourd and Wheat Gluten	鮮菇絲瓜 Stir-fried Loofah and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	菇頭菜湯 Turnip Soup	4.0	3.4	1.4	2.5	1.0	0.0	742.5
	五穀米、白米	雞蛋 玉米	湘豆腐X2 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	冬瓜 麵輪 枸杞	絲瓜 鴻喜菇			結頭菜 枸杞 香菜							
11/20 (四)	白飯 Rice	糖醋千層干 Black Dried Tofu with Sweet Sauce	竹筍烤麩 Bamboo Shoots and Wheat Gluten	Bean Curd and Vegetables	Sesame Oil Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	4.0	3.5	1.3	2.4	1.0	0.0	743.0
	白米	千層干X5 鳳梨 紅椒	烤麩 竹筍 毛豆	腐竹 紅蘿蔔 甜豆 雲耳	豆芽菜 紅甜椒 香菇 薑 枸杞			板豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔							
11/21 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式糖醋豆腐 Fried Tofu	宮廷年糕 Stir-fried Rice Cake	韓式雞菜粉絲 Stir-fried Vegetable and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶雞湯 Ginseng Chicken Soup	4.1	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	739.5
		白米 素絞肉 碎干丁 高麗菜 青豆	板豆腐X5 彩椒 鳳梨	年糕條 麵丸 紅蘿蔔	冬菇 菠菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝麻			大白菜 麥芽 糯米 紅棗							
11/24 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香茄子燴蛋 Stir-fried Eggplants with Basil and Egg	蔴冬瓜滷細面 Braised Oily Tofu	薑絲麻油炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	清炒裙帶菜 Stir-fried Kelp and Konjac	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Balls	4.0	3.0	1.5	2.4	1.0	0.0	710.5
	糙米、白米	雞蛋 茄子 九層塔	四角油細面 蔴冬瓜	麵筋 蝦頭菇 九層塔 薑絲	裙帶菜 筍絲 紅蘿蔔			素香菇 九 紫菜 枸杞							
11/25 (二)	白飯 Rice	△紅麴素肉排 Vegetarian Cutlet with Red Vinasse	青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	甜麵醬燒素肚 Braised Wheat Gluten	鮮菇燴蒲瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	4.1	3.2	1.2	2.8	1.0	0.0	743.0
	白米	紅麴素肉排	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	素肚 竹筍 香菇 紅蘿蔔	蒲瓜 雪白菇 枸杞			花生 洋蔥 仁							
11/26 (三)	蔬食特餐	蔬食照燒烏龍炒麵 Teriyaki Udon	日式醬菜蛋+油揚豆腐 Japanese Braised Egg+ tofu puff	◎日式揚出豆腐 Deep-fried Tofu	日式麻油拌青豆芽 Sesame Sprouts	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	豆乳蔬菜味噌湯 Soy Milk and Miso Soup	4.0	3.0	1.2	3.0	1.0	0.0	730.0
		烏龍麵 大白菜 紅蘿蔔 毛豆 玉米		板豆腐 白蘿蔔 海苔	黃豆芽 黑木耳 紅蘿蔔			豆漿 紅蘿蔔 海帶芽							
11/27 (四)	白飯 Rice	茄汁豆包 Tofu Skin with Tomato Sauce	滷味雙拼 Braised Tofu and Kelp	鮮菇燴麻瓜 Stir-fried Loofah and Enoki Mushroom	茄子凍腐燒 Egg plant and Tofu Stew	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	豌豆香菇湯 Bamboo Shoot and Mushroom Soup	4.0	3.5	1.3	2.3	1.0	0.1	753.5
	白米	生豆包 蕃茄	大溪黑豆干 海帶結	絲瓜 金針菇 枸杞	凍豆腐 茄子 紅椒			豌豆片 香菇 薑絲							
11/28 (五)	特餐	客家炒苕苗 Hakka Thick Rice Noodles	◎素腐乳炸雞 Chicken with Fermented Bean Curd	沙茶素雞(含芝麻) Sacha Bean Curd(with Sesame)	梅菜菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Mustard	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜紅棗湯 Pumpkin Soup with Chestnuts and Red Dates	4.0	3.2	1.5	3.0	1.0	0.0	752.5
		苕苗 豆芽菜 素肉絲 韭菜 香菇 紅蘿蔔	溫蛋排骨 豆腐乳	素雞 馬鈴薯 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	菜豆 梅干菜 紅椒 黃椒			南瓜 秀珍菇 紅棗							

◎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：陳銘文(新北食品股份有限公司營養師)