

康橋國際學校林口校區12月素食菜單 Vegetarian Lunch and Snack Menu, December 2025														
日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutritional Analysis					
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全糖類 每碗 (g)	蛋白質 每碗 (g)	碳水化合物 每碗 (g)	纖維 每碗 (g)	熱量 (Kcal)	
12/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	香料起司蒸蛋 Steamed Egg with Cheese	鳳梨哈囉燒 Pineapple and Gluten Puffs	雷菜炒豆腸 Stir-Fried Preserved Cabbage and Bean Card	豆豉鴨翅干 Braised Dried Bamboo Shoots with Fermented Black Beans	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	736
	白米 糙米	雞蛋 起司 義式香料	烤蔬 鳳梨 青椒 香菇 紅甜椒	豆腸 雷菜 黃椒 薑絲	筍干 豆豉			金針花 秀珍菇 金針菇						
12/2 (二)	白飯 Rice	◎△素蝦餅 Vegetarian Shrimp Patty	紅燒油豆腐 Braised Fried Tofu	三絲豆包 Stir-Fried Vegetables with Bean Card	香樟時蔬 Roasted Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Peanuts Soup	4.0	3.0	1.9	3.0	1.0	756
	白米	素蝦餅X1	三角油豆腐X3	豆包辣 紅蘿蔔 黑木耳 芹菜	茭豆 紅蘿蔔 柳瓜 薑絲			花生 燕麥粒 奶粉						
12/3 (三)	五穀飯 Grain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	素沙茶千層干(含芝麻) Sacha Dried Tofu	蘿蔔燒雙菇 Braised Radish with Knotted Kelp and Bean Card	麻油雪耳炒花膠 Stir-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲燒雞湯 Gingered Kohlrahi Soup	4.0	3.0	1.9	3.5	1.0	770
	白米 五穀米	雞蛋 玉米	千層干X4 白芝麻	白蘿蔔 豆皮燒 海帶結	白芝麻 紅蘿蔔 香菇 雪耳			燒雞菜 薑絲 枸杞						
12/4 (四)	白飯 Rice	三杯麵湯 Three-Cup Rolled Wheat Gluten	金沙凍豆腐 Stir-Fried Tofu with Saled Egg	鴨燒上粥 Stir-Fried Mung Bean Noodles with Vegetables	鮮菇滑南瓜 Stir-Fried Bottle Gourd and Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜東海鮮羹 Winter Melon Thick Soup with Vegetarian Seafood	4.1	3.0	2.0	2.6	1.0	739
	白米	麵筋 九層塔 老薑	凍豆腐 鹹蛋黃 紅椒	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲 黑木耳	蒲瓜 秀珍菇 玉米			冬瓜 素蝦仁 素鴨絲 薑絲						
12/5 (五)	特餐	竹筍炊飯 Bamboo Shoot Rice	◎煙燻醬豆包 Smoked Soy-Sauce Tofu Skin	素泡菜飯豆腐 Vegetarian Kimchi Tofu Stew	腐乳高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Fermented Bean Curd	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	3.8	3.0	1.9	3.0	1.0	734
		白米 竹筍 毛豆仁 紅蘿蔔 鷹嘴豆 香菇 蝦仁	豆包 白芝麻	飯豆腐 素泡菜 大白菜 金針菇	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳			山藥 洋蔥仁						
12/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香餅卷 Basil Frittata	醬燒素肉 Braised Vegetarian Meat in Soy Sauce	絲苗素菜麵粉 Tumpit and Wheat Gluten	◎椒鹽香脆菇 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meatballs	3.9	3.0	2.0	3.0	1.0	743
	白米 糙米	雞蛋 九層塔	素肉塊 菜豆 紅甜椒	絲苗菜 麵粉 香菇 枸杞	香脆菇 胡椒鹽			紫菜 素香菇丸 枸杞						
12/9 (二)	白飯 Rice	京醬拌豆腐 Beijing-Style Braised Dried Tofu	雞蛋茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	上豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	番茄微堂素豆 Tomato Stew with Lima Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芥菜鮮菇湯 Green Mustard and Mushroom Soup	3.9	3.2	1.8	2.5	1.0	731
	白米	豆干片 小黃瓜	飯豆腐 茄子 素絞肉	麵筋 鷹嘴豆 花生 細粉絲	皇帝豆 香菇 醬菇 薑絲			芥菜仁 秀珍菇 梅菜						
12/10 (三)	五穀飯 Grain Rice	椒鹽炸蛋 Deep-Fried Egg	腐竹燒菇 Braised Mushrooms with Dried Bean Curd Sticks	塔香三杯素雞 Three-Cup Vegetarian Chicken	鮮菇滑南瓜 Loofoah with Enoki Mushrooms	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸筍竹筍湯 Sour Cabbage and Bamboo Shoot Soup	3.8	3.0	2.0	2.7	1.0	723
	白米 五穀米	雞蛋	腐竹 紅蘿蔔 細粉絲	素雞 香脆菇 九層塔 薑片	絲瓜 金針菇 枸杞			竹筍 酸筍						
12/11 (四)	白飯 Rice	芹香黑干 Stir-Fried Celery with Dried Tofu	素沙茶煎麵筋(含芝麻) Teppanyaki Wheat Gluten with Vegetarian Shacha (contains Sesame)	雷菜炒素飯 Stir-Fried Pickled Mustard Greens with Rice Cakes	薑絲辣帶菜 Stir-Fried Kelp and Ginger	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌蛋花湯 Miso Soup with Egg Drop	4.1	3.0	2.0	3.0	1.0	757
	白米	黑干片 芹菜	麵筋 紅椒 黃椒 素沙茶(含芝麻)	素飯 雷菜 紅 素肉絲	糖帶菜 紅蘿蔔 薑絲			雞蛋 紅蘿蔔 鴻喜菇						
12/12 (五)	特餐	青醬雞果香脆菇飯飯 King Oyster Mushroom Risotto with Pesto Sauce and Cashew	BBQ豆包(含芝麻) Blq Bean Curd (contain Sesame)	香菇炒素雞 Tofu Curry	◎酥炸薯條 French Fries	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黑糖珍珠牛乳 Brown Sugar Milk with Tapioca	3.9	3.0	2.0	3.5	1.0	774
		白米 香菇絲 鷹嘴豆 九層塔 菠菜 紅甜椒 糖菓 蜜饯糖 起司粉	豆包 素沙茶	飯豆腐 香菇 紅蘿蔔 香脆 麵粉(含粉)	馬鈴薯			粉圓 奶粉 黑糖						
12/15 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露鮮菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffles and Mushrooms	黃金素拌三絲 Daylily Buds with Bean Curd	香菇白菜 Stir-Fried Cabbage with Mushrooms	鮮菇炒素豆 Stir-Fried Snow Peas with Fresh Vegetables	覆盆青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔞瓜雪瓜湯 Preserved Mustard with Bitter Melon Soup	4.0	3.0	2.5	2.5	1.0	740
	白米 糙米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干絲 素鴨絲 黃金芽	大白菜 素肚 香菇	豆芽 青豆仁 蝦舌 雪白菇			苦瓜 蔞瓜 紅薑						
12/16 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Frozen Tofu	竹筍香菇麵筋 Stir-Fried Wheat Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	青木瓜炒素干絲 Stir-Fried Green Papaya with Shredded Dried Bean Card	鮮菇滑芥菜 Stir-Fried Snow Peas with Fresh Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	4.0	3.0	1.8	2.5	1.0	723
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	烤翅 竹筍 毛豆 香菇	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔	芥菜仁 鴻喜菇 枸杞			仙草汁 芋圓 地瓜圓 大薯仁						
12/17 (三)	五穀飯 Grain Rice	鮮蔬烘蛋 Vegetable Frittata	◎△椒鹽素排骨絲 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	香菇炒豆腸 Stir-Fried Wheat Gluten with Tomato	◎燻大腸 Japanese Braised Radish	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬筍竹筍湯 Bamboo Shoot Soup with Preserved Vegetables	4.0	3.0	1.9	3.2	1.0	757
	白米 五穀米	雞蛋 菠菜 紅蘿蔔 蘑菇	素排骨絲X5 甜椒麵筋	豆腸 香菇 青椒	白蘿蔔 昆布			竹筍 芥菜 枸杞						
12/18 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	香滷千層干 Braised Dried Tofu	三杯素肚 Three-Cup Bean Card Knots	胡瓜燴麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香煎絲苗菜湯 Turnip Soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	728
	白米	飯豆腐 南瓜 芹菜	千層干X4 香菇	素肚 素耳 九層塔	胡瓜 麵筋泡 枸杞			燒雞菜 香菇丸 素菜						
12/19 (五)	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	栗子炒麵筋 Stir-Fried Chestnuts and Wheat Gluten	照燒醬油豆腐 Teriyaki Tofu	黃芽豆粉 Stir-Fried Soy Sprouts and Mung Bean Noodles	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	758
		白米 玉米 毛豆仁 素絞肉 鳳梨 紅蘿蔔 玉米粒	麵筋 栗子 凍藕 細粉絲 素菜	大二角油豆腐(35G)X2	黃豆芽 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉			南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 奶粉 麵粉						
12/22 (一)	糙米飯 Brown Rice	古早味茶蛋 Traditional Steamed Egg	柚香味噌風味豆包(含芝麻) Yuzu Miso Flavored Tofu Wraps (contains Sesame)	甜麵醬燒素肚 Braised Wheat Gluten with Sweet Bean Sauce	紅片雙花 Stir-Fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅豆通國 Azuki Bean and Rice Ball Soup	4.0	3.0	1.8	2.5	1.0	723
	白米 糙米	雞蛋	豆包 柚子醬 味噌 白芝麻	素肚 香脆菇 青豆	白花柳 燒花柳 紅蘿蔔			紅白小湯圓 紅豆						
12/23 (二)	白飯 Rice	◎△酥炸素子雞腿 Deep-Fried Vegan Karaage Chicken	椰香豆絲酸梅干 Braised Bean Curd and Taro with Coconut Milk	素菜燻菜豆 Stir-Fried Legumes with Preserved Radish	腐皮白菜 Chinese Cabbage with Bean Card	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海絲湯 Burdock Soup with Kelp Knots	3.8	3.0	2.0	3.0	1.0	736
	白米	素子雞腿X2	豆皮絲 芋頭 柳粉(含粉)	茭豆 素絞肉 菜脯	大白菜 豆包 枸杞			牛蒡 海帶絲						
12/24 (三)	特餐	番茄蘑菇義大利麵 Bolognese Spaghetti	◎照燒雞腿豆腐 Teriyaki Tofu	西洋菜雞 Stir-Fried Vegetarian Chicken with Celery	地中海鮮菇洋芋 Roasted Potato and Mushroom	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	哈囉蔬菜湯 Vegetable Soup	4.0	3.0	2.4	3.0	1.0	760
		義大利麵 番茄 蘑菇 鴻喜菇 香菇 玉米 毛豆	雞蛋豆腐	素雞 黃椒 西洋芹 素鴨絲	馬鈴薯 香脆菇 香菇			高麗菜 南瓜 西洋芹						
12/25 (四)	聖誕節快樂													
12/26 (五)	蔬食特餐	蔬食三杯椒板麵 Vegetarian Three-Cup Fried Rice	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Cheese and Corn Kernels	香醇油豆腐 Fermented Tofu with Chinese Toon	冬瓜燴麵丸 Stir-Fried Gourd and Noodle Balls	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇雙芽湯 Kelp Sprouts and Soy Sprouts Soup	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	731
		油麵 麵粉 香脆菇 紅蘿蔔 香菇 九層塔 薑片	雞蛋 玉米 起司	四角油豆腐(70G)	冬瓜 麵丸 香菇			黃豆芽 金針菇 海帶芽						
12/29 (一)	糙米飯 Brown Rice	茄汁烤翅 Braised Wheat Gluten in Tomato Sauce	◎△酥炸素棒棒雞 Deep-Fried Vegetarian Drumstick	紅燒豆腐 Braised Tofu	燒瓜素雞湯 Winter Melon and Mung Bean Vermicelli Pot	覆盆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海草蛋花湯 Kelp Sprouts Eggs Drop Soup	3.9	3.0	2.0	2.8	1.0	734
	白米 糙米	烤翅 毛豆 香菇 香菇	素棒棒雞X1	飯豆腐 酸頭菇 九層塔	燒瓜 素火腿 香菇 寬粉 牛蒡			海帶芽 雞蛋						
12/30 (二)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	素客家小炒 Hakka-Style Vegetarian Stir-Fry	蓮藕炒麵丸 Stir-Fried Lotus Root with Wheat Gluten Balls	◎芝麻炸牛蒡 Sesame Fried Burdock	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆赤苔日湯 Azuki Bean and Rice Noodles Soup	3.9	3.0	2.0	3.0	1.0	743
	白米	素肉塊X4 鳳梨 甜椒	豆干片 素雞丸 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	麵丸 蓮藕 紅蘿蔔	牛蒡 黑芝麻			赤苔日 紅豆						
12/31 (三)	五穀飯 Grain Rice	蔬菜烘蛋 Baked Vegetable Frittata	鐵板黑胡椒煎豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	麵粉白菜湯 Braised Chinese Cabbage with Wheat Gluten	菜心炒豆腐 Stir-Fried Cello and Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	瓶蘭香菇湯 Bottle Gourd and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.1	2.7	1.0	739
	白米 五穀米	高麗菜 雞蛋	三角油豆腐 紅蘿蔔 香菇	大白菜 木耳 麵筋泡	菜心 豆腐 紅蘿蔔			瓶蘭 香菇 枸杞						

◎表油炸物、皆含麸質 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：陳虹文(新北食品股份有限公司營養師)