

康橋國際學校林口校區12月素食菜單 Vegetarian Lunch and Snack Menu, December 2025										營養成分分析 Nutritional Analysis					
日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail									全穀類 穀類 (g)	大豆類 肉類 (g)	蔬菜類 蔬菜類 (g)	水果類 水果類 (g)	油脂類 油脂類 (g)	熱量 (kcal)
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4 (僅素食份)	水果	湯品						
12/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	香料起司蒸蛋 Steamed Eggs with Cheese	鳳梨蝦味燒餅 Pineapple and Gluten Puffs	雪梨炒豆腐 Sti-Fried Preserved Cabbage and Bean Curd	豆豉燜筍干 Braised Dried Bamboo Shoots with Fermented Black Beans	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	烤蔬菜果蔬沙拉 Warm Roasted Vegetable and Cashew Salad	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.2	2.5	1.0	741
	白米 糙米	雞蛋 起司 義式香料	烤蔬 鳳梨 青椒 香菇 紅甜椒	豆腐 雪梨 黃椒 薑絲	筍干 豆豉		青花菜 南瓜 胡瓜 玉米 紅蘿蔔 臘肉 燒餅		金針花 秀珍菇 金針菇						
12/2 (二)	白飯 Rice	◎△香酥餅 Vegetarian Shrimp Patty	紅燒油豆腐 Braised Fried Tofu	三杯豆包 Sti-Fried Vegetables with Bean Curd	香烤時蔬 Roasted Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	北非香菇飯蛋 Shakshuka	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Peanut Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	758
	白米	香酥餅X1	三杯油豆腐X3	豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳 芹菜	菜豆 紅蘿蔔 柳瓜 蘑菇		雞蛋 香菇 青椒 黃椒 鷹嘴豆		花生 燕麥粒 粉麵						
12/3 (三)	五穀飯 Grain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	香茅蜜干千(含芝麻) Sacha Dried Tofu	蘿蔔燒雙菇 Braised Radish with Knotted Kelp and Bean Curd	麻油燉干炒花膠 Sti-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	白灼秋葵 Blanched Okra	水果 Fruit	薑絲燒胡瓜湯 Gingered Kohlrabi Soup	4.0	3.0	2.0	3.5	1.0	773
	白米 五穀米	雞蛋 玉米	千層干X4 白芝麻	白蘿蔔 豆皮絲 海帶結	青花菜 紅蘿蔔 香菇 雲耳		秋葵		燒胡瓜 薑絲 枸杞						
12/4 (四)	白飯 Rice	三杯麵腸 Three-Cup Rolled Wheat Gluten	金沙凍豆腐 Sti-Fried Tofu with Sautéed Egg	鴨腿土魷 Sti-Fried Mung Bean Noodles with Vegetables	鮮菇燴南瓜 Sti-Fried Bottle Gourd and Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	松露野菇起司滑餅 Truffle and Wild Mushroom Quesadilla	水果 Fruit	冬瓜雪梨鮮羹 Winter Melon Thick Soup with Vegetarian Seafood	4.2	3.0	2.0	2.6	1.0	754
	白米	麵腸 九層塔 老薑	凍豆腐 鹹蛋黃 紅椒	冬粉 紅蘿蔔 素肉條 黑木耳	南瓜 秀珍菇 玉米		墨西哥餅 南瓜 青豆仁 蘑菇 起司 粉麵		冬瓜 素蝦仁 素鮮菇 薑絲						
12/5 (五)	特餐	竹筍炊飯 Bamboo Shoot Rice	◎煙燻醬豆包 Smoked Soy-Sauce Tofu Skin	香泡菜燒豆腐 Vegetarian Kimchi Tofu Stew	腐乳高麗菜 Sti-Fried Cabbage with Fermented Bean Curd	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	法式香煎旺蝦菜 French Provencal Ratatouille	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	3.8	3.0	2.0	3.0	1.0	736
		白米 竹筍 毛豆仁 紅蘿蔔 鷹嘴豆 香菇 蝦膏	豆包 白芝麻	飯豆腐 香泡菜 大白菜 金針菇	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳		柳瓜 香菇 茄子 甜椒		山藥 芹菜仁						
12/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香烘蛋 Basil Frittata	醬燒素肉 Braised Vegetarian Meat in Soy Sauce	燒胡瓜素麵筋 Turnip and Wheat Gluten	◎椒鹽香菇絲 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	藜麥彩豆 Quinoa with Mixed Beans	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meatballs	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	750
	白米 糙米	雞蛋 九層塔	素肉條 菜豆 紅甜椒	燒胡瓜 麵筋 香菇 枸杞	香菇絲 胡椒鹽		豆薯 毛豆仁 黑豆 紅薯麥		紫菜 素香菇丸 枸杞						
12/9 (二)	白飯 Rice	碧醬豆干 Beijing-Style Braised Dried Tofu	麻婆茄子豆腐 Mago Eggplant and Tofu	土豆麵筋 Wheat Gluten with Potatoes	番茄紅豆燉 Tomato Stew with Lima Beans	有機青菜 Organic Vegetable	香料奶油馬鈴薯 Roasted Potatoes with Herbs	水果 Fruit	芥菜鮮菇湯 Green Mustard and Mushroom Soup	4.0	3.2	1.8	2.5	1.0	746
	白米	豆干片 小黃瓜	飯豆腐 茄子 素雞肉	麵筋 鷹嘴豆 花生 細細麵	豈布豆 香菇 蘑菇		馬鈴薯 奶油 義式香料		芥菜仁 秀珍菇 麵菜						
12/10 (三)	五穀飯 Grain Rice	椒鹽炸蛋 Deep-Fried Egg	燻烤竹筍 Braised Mushrooms with Dried Bean Curd Sticks	三杯香三杯雞 Three-Cup Vegetarian Chicken	鮮菇燴南瓜 Loofah with Enoki Mushrooms	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	素粒咖哩馬蹄粒 Vegetarian Mock Tipy Curry Masala	水果 Fruit	醋菜竹筍湯 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 細細麵	素雞 杏鮑菇 九層塔 薑片	柳瓜 金針菇 枸杞		素粒 茄子 菠菜 鷹嘴豆		竹筍 雞羹						
12/11 (四)	白飯 Rice	芹菜黑干 Sti-Fried Celery with Dried Tofu	素炒沙茶飯(含芝麻) Teppanyaki Wheat Gluten with Vegetarian Shacha (contains Sesame)	Sti-Fried Pickled Mustard Greens with Rice Cakes	薑絲燴帶菜 Sti-Fried Kelp and Ginger	有機青菜 Organic Vegetable	奶香杏仁地瓜泥 Creamy Almond Mashed Sweet Potato	水果 Fruit	味噌蛋花湯 Miso Soup with Egg Drop	4.2	3.0	2.0	3.0	1.0	772
	白米	黑干片 芹菜	麵筋 紅椒 黃椒 素炒蛋(含芝麻)	牛軋 蜜糖 紅素肉條	糖帶菜 紅蘿蔔 薑絲		地瓜 粉麵 杏仁碎		雞蛋 紅蘿蔔 鴻喜菇						
12/12 (五)	特餐	香醬雞羹香菇絲飯 King Oyster Mushroom Risotto with Pesto Sauce and Cashew	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contains Sesame)	香蒜咖哩豆腐 Tofu Curry	◎酥炸薯條 French Fries	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	千島生菜沙拉 Salad with Thousand-Island Dressing	水果 Fruit	黑糖珍珠牛乳 Brown Sugar Milk with Tapioca	3.9	3.0	2.2	3.5	1.0	779
	校慶	白米 杏鮑菇 鷹嘴豆 九層塔 薑菜 紅甜椒 薑絲 黑胡椒 起司粉	豆包 素沙茶	飯豆腐 香菇 紅蘿蔔 青椒 柳瓜(含粉)	馬鈴薯		蒜蓉 紫菜 薑菜 小黃瓜 紅蘿蔔 綠 蔥 麵粉 義大利麵		粉麵 麵粉 黑糖						
12/15 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露野菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffles and Mushrooms	黃金拌三絲 Daylily Buds with Bean Curd	香菇白菜 Sti-Fried Cabbage with Mushrooms	Sti-Fried Snow Peas with Fresh Vegetables	度翠青菜 Fresh Vegetable	起司薯薯角 Cheese-Baked Potato Wedges	水果 Fruit	鹹菜竹筍湯 Preserved Mustard with Bitter Melon Soup	4.1	3.0	2.5	2.5	1.0	763
	白米 糙米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干條 素雞絲 黃金芽	大白菜 素雞 香菇	豆薯 青豆仁 蝦香 雷白絲		馬鈴薯 玉米粒 起司 麵粉 粉麵		苦瓜 冬瓜 豆腐						
12/16 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Frozen Tofu	竹筍香菇燴飯 Sti-Fried Wheat Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	青木瓜炒素干絲 Sti-Fried Green Papaya with Shredded Dried Bean Curd	鮮菇燴芥菜 Sti-Fried Green Mustard with Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	芝蘭地瓜素義大利麵 Sweet Potato and Sesame Frittata	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	烤雞 竹筍 毛豆 香菇	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔	芥菜仁 鴻喜菇 枸杞		雞蛋 地瓜 鳳梨 薑菜 義式香料		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	◎△椒鹽素排香腸 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	香菇炒豆腐 Sti-Fried Wheat Gluten with Tomato	御飯菜 Japanese Braised Radish	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	加濃良莠蔬 New Orleans-Style Roasted Vegetables	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Bamboo Shoot Soup with Preserved Vegetables	4.0	3.0	2.0	3.2	1.0	759
	白米 五穀米	雞蛋 蔬菜 紅蘿蔔 蘑菇	素雞 蔬菜X5 胡椒鹽	豆腐 香菇 青椒	白蘿蔔 筍片		馬鈴薯 紅蘿蔔 青花菜 香菇 糖蜜		竹筍 冬菜 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	三杯素雞 Three-Cup Bean Curd Knots	胡瓜燴麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機青菜 Organic Vegetable	金參燴葡萄乾(30G) Whole Wheat Raisin Bun	水果 Fruit	香煎燒胡瓜湯 Turnip Soup	4.2	3.0	2.0	2.5	1.0	750
	白米	飯豆腐 南瓜 芹菜	千層干X4 香菜	素粒 雲耳 九層塔	胡瓜 麵筋泡 枸杞		金參燴葡萄乾		燒胡瓜 香菇丸 香菜						
12/19 (五)	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	栗子炒麵筋 Sti-Fried Chestnuts and Wheat Gluten	照燒醬油豆腐 Teriyaki Tofu	黃芽菜粉 Sti-Fried Soy Sprouts and Mung Bean Noodles	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	和風味噌海帶沙拉 Japanese-Style Miso Seaweed Salad	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.0	3.0	2.2	3.0	1.0	763
		白米 豆薯 毛豆仁 素雞肉 鳳梨 紅蘿蔔 玉米粒	麵筋 栗子 蓮藕 細細麵 香菜	大三元油豆腐(35G)X2	豈豆芽 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉		雞蛋 薑菜 小黃瓜 玉米粒 柳瓜 粉麵 芝麻 味噌		南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 麵粉 麵粉						
12/22 (一)	糙米飯 Brown Rice	古早味蒸蛋 Traditional Steamed Egg	柚香柚味鳳爪包(含芝麻) Yumu Miso Flavored Tofu Wraps (contains Sesame)	甜麵醬燒素粒 Braised Wheat Gluten with Sweet Bean Sauce	紅片雙花 Sti-Fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	彩蔬鮮菇燒餅 Vegetarian Pizza	水果 Fruit	紅豆湯圓 Azuki Bean and Rice Ball Soup	4.1	3.0	1.8	2.5	1.0	738
	白米 糙米	雞蛋	豆包 柚子 味噌 白芝麻	素粒 杏鮑菇 青豆	白花椰 燒花椰 紅蘿蔔		墨西哥餅 蔬菜 蘑菇 毛豆 青大腸 香菇 起司		紅白小湯圓 紅豆						
12/23 (二)	白飯 Rice	◎△酥炸素卡士咖雞 Deep-Fried Vegan Karaage Chicken	柳菜豆腐燴香芋 Braised Bean Curd and Taro with Coconut Milk	素粒燴菜豆 Sti-Fried Legumes with Preserved Radish	周皮白菜 Chinese Cabbage with Bean Curd	有機蔬菜 Organic Vegetable	巴厘臘味香芋沙拉 Balsamic Almond Salad	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 Burdock Soup with Kelp Knots	3.8	3.0	2.2	3.0	1.0	741
	白米	素卡咖雞X2	豆皮絲 芋圓 柳瓜(含粉)	菜豆 素雞肉 菜脯	大白菜 豆包 枸杞		薑菜 小黃瓜 紫菜 薑菜 紅蘿蔔 香紅仁		牛蒡 海帶結						
12/24 (三)	特餐	香菇菜蔬義大利麵 Bolognese Spaghetti	◎照燒素雞豆腐 Teriyaki Tofu	西芹素雞 Sti-Fried Vegetarian Chicken with Celery	地中海鮮菇洋芋 Roasted Potato and Mushroom	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	香酥起司燒 Cheese-Baked Shiitake Mushrooms	水果 Fruit	佛羅里達菜湯 Vegetable Soup	4.0	3.0	2.5	3.0	1.0	771
		義大利麵 香菇 蘑菇 鴻喜菇 香菇 玉米 毛豆	雞蛋豆腐	素雞 黃椒 西洋芹 素雞絲	馬鈴薯 杏鮑菇 香菇		香菇 粉麵 起司 巴西豆		高麗菜 南瓜 西洋芹						
12/25 (四)	聖誕節快樂														
12/26 (五)	蔬食特餐	蔬食三杯麵飯麵 Vegetarian Three-Cup Fried Rice	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Cheese and Corn Kernels	香酥油豆腐 Fermented Tofu with Chinese Tofu	冬瓜燴雞丸 Sti-Fried Gourd and Noodle Balls	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	花生酥醬三明治 Peanut Butter Sandwich	水果 Fruit	鮮菇雙芽湯 Kelp Sprouts and Soy Sprouts Soup	4.1	3.0	2.0	2.4	1.0	738
	蔬食日	油麵 麵筋 杏鮑菇 紅蘿蔔 香菇 九層塔 薑片	雞蛋 玉米 起司	四角油豆腐(70G)	冬瓜 雞丸 香菇		薄片 金參吐司 花生醬		黃豆芽 金針菇 海帶芽						
12/29 (一)	糙米飯 Brown Rice	茄汁燒翅 Braised Wheat Gluten in Tomato Sauce	◎△酥炸素棒燒翅 Deep-Fried Vegetarian Drumstick	紅燒豆腐 Braised Tofu	綠豆寬粉燴 Winter Melon and Mung Bean Vermicelli Pot	度翠蔬菜 Fresh Vegetable	◎雙色地瓜球 Deep-Fried Two-Colored Sweet Potato Balls	水果 Fruit	海苔蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.0	3.0	2.0	3.1	1.0	755
	白米 糙米	烤翅 毛豆 香菇 香菇	素棒燒翅X1	飯豆腐 酥胡瓜 九層塔	雞丸 豈豆 香菇 寬粉 冬菜		實地地瓜球 蜜地瓜球		海帶芽 雞蛋						
12/30 (二)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	客家小炒 Hakka-Style Vegetarian Stir-Fry	蓮藕炒雞丸 Sti-Fried Lotus Root with Wheat Gluten Balls	◎芝麻炸牛筋 Sesame Fried Burdock	有機蔬菜 Organic Vegetable	檸檬油醋醬沙拉 Lemon Vinaigrette Salad	水果 Fruit	紅豆紅甘目湯 Azuki Bean and Rice Noodles Soup	3.9	3.0	2.2	3.0	1.0	748
	白米	素肉塊X4 鳳梨 甜椒	豆干片 素雞 素肉 紅蘿蔔 芹菜	麵丸 蓮藕 紅蘿蔔	牛蒡 鳳梨 薑		蒜蓉 小黃瓜 紫菜 薑菜 紅蘿蔔 柳瓜汁		芥菜目 紅豆						
12/31 (三)	五穀飯 Grain Rice	蔬菜烘蛋 Baked Vegetable Frittata	鐵板黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	麵筋白菜湯 Braised Chinese Cabbage with Wheat Gluten	菜心炒豆腐 Sti-Fried Celuce and Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	◎咖哩酥炸花菜 Deep-Fried Cauliflower	水果 Fruit	扁扁香菇湯 Bottle Gourd and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.5	3.0	1.0	763
	白米 五穀米	高麗菜 雞蛋	三杯油豆腐 紅蘿蔔 香菇	大白菜 玉米 麵筋泡	菜心 豆腐 紅蘿蔔		白芝麻		扁扁 香菇 枸杞						

◎含油炸物、皆含麵粉 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
本校未使用注射防腐食品

菜單開立：陳淑文(新永食品股份有限公司營養師)