

康橋國際學校林口校區素食 115年2月份菜單

Vegetarian Lunch Menu, February 2026

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								營養成分分析 Nutrition Facts																					
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全日 總熱 量 (kcal)	全日 總蛋 白 (g)	全日 總脂 肪 (g)	全日 總糖 分 (g)	全日 總水 分 (g)	全日 總纖 維 (g)	全日 總鈣 質 (mg)															
2/2 (一)	糙米飯 Brown Rice	馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	蜜汁烤麩 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	銀杏增長年菜 Stir-fried Leaf Mustard with Ginkgo	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針枸杞湯 Daylihy and Goji Soup	4.0	3.2	1.0	2.4	1.0	0.0	713.0															
	糙米、白米	雞蛋馬鈴薯	烤麩紅蘿蔔毛豆香菇	豆干片芹菜紅甜椒	芥菜仁金針菇銀杏			金針花枸杞																						
2/3 (二)	白飯 Rice	△牛蒡排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒豆腐(含芝麻) Stir-Fried Vegetarian Bean Intestines with Satay Sauce	鮮菇燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	豆薯炒筍絲 Stir-fried Water Bamboo	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	4.0	3.0	1.2	2.3	1.0	0.1	713.5															
	白米	牛蒡排X2	豆腸油菜紅蘿蔔素沙茶(含芝麻)	大黃瓜麵丸鴻喜菇枸杞	豆薯紅蘿蔔筍干			紫米西谷米椰奶(物)																						
2/4 (三)	特餐	蔬食味噌拉麵 Vegan Soymlk Miso Ramen	日式醬煮蛋+油揚豆腐皮 Japanese Braised Egg+ Tofu Puff	腐竹+筍片 Bean Curd +Bamboo Shoots	日式炒蔬菜 Japanese Stir-fried Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔬菜味噌拉麵湯底 Miso Soup	4.0	3.0	1.3	4.0	1.0	0.0	777.5															
		拉麵黑木耳紅蘿蔔玉米海帶芽		高麗菜素肚紅蘿蔔鴻喜菇	黑木耳紅蘿蔔玉米																									
2/5 (四)	白飯 Rice	咖哩什錦鮮蔬 Assorted Curry Vegetables	回鍋干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	蘿蔔燒麵筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.1	3.2	1.1	3.0	1.0	0.1	764.5															
	白米	凍豆腐X4 紅蘿蔔 鳳梨切粉	豆干片高麗菜紅椒	白蘿蔔麵筋泡毛豆	皇帝豆紅蘿蔔鴻喜菇			大白菜雞蛋芹菜																						
2/6 (五)	特餐	堅果蒜茸醬管麵 Pesto Penne	墨西哥風味烤豆包 Mexican Bean Curd	◎蜂蜜芥末炸豆干 Deep-fried Tofu with Honey Mustard	奧勒岡香料烤蔬菜 Roasted Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜湯 Turnip Soup	4.0	3.0	1.2	3.5	1.0	0.0	752.5															
		蟹膏麵 麵筋 杏鮑菇 蒜茸 鴻喜菇 九層塔 蘆筍 臘肉 杏仁	豆包	四方干 美乃滋 芥末 蜂蜜	青花菜 椰瓜 紅蘿蔔 黃椒			結頭菜 紅蘿蔔																						
2/9 (一)	糙米飯 Brown Rice	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	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 with Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	4.0	3.4	1.2	2.8	1.0	0.0	751.0															
	糙米、白米	雞蛋毛豆	豆腸紫米糕青椒	筍干麵輪梅乾菜	杏鮑菇甜豆紅蘿蔔			高麗菜薑片枸杞																						
2/10 (二)	白飯 Rice	△薑燒百頁雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	Seitan with Preserved Vegetables	素佛跳牆 Vegetarian Stew	青豆干丁 Dried Tofu and Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	4.0	3.5	1.1	2.8	1.0	0.1	771.0															
	白米	素百頁雞薑	素肚酸菜薑絲	大白菜 芋頭 素香菇 素蠔絲 素白菇	豆干丁 馬鈴薯 青豆 紅蘿蔔			仙草汁 地瓜圓 綠豆																						
2/11 (三)	特餐	酸辣湯餃 Dumplings with Spicy and Sour Soup	角螺+雞蛋 Bean Curd+ Egg	板豆腐+大白菜 Tofu + Chinese Cabbage	油味雙拼 Marinated Platter	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	4.0	3.3	1.0	2.5	1.0	0.0	725.0															
		素水餃X10			紫米糕 海帶串			竹筍 紅蘿蔔 黑木耳 金針菇																						
2/12 (四)	<h2 style="margin: 0;">春節假期愉快</h2>																													
2/13 (五)																														
2/16 (一)																														
2/17 (二)																														
2/18 (三)																														
2/19 (四)	<h2 style="margin: 0;">和平紀念日補假</h2>																													
2/20 (五)																														
2/23 (一)																糙米飯 Brown Rice	塔香茄子燴蛋 Stir-fried Eggplants with Basil and Egg	陰冬瓜油細麵 Braised Oily Tofu with Preserved White Gourd	彩蔬炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Rolls with Mixed Vegetables	清炒裙帶菜 Stir-fried Kelp and Konjac	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蘑菇湯 Kelp Sprout and Mushroom Soup	4.1	3.1	1.4	2.4	1.0	0.0	722.5
開學																糙米、白米	雞蛋茄子九層塔	四角油細麵 陰冬瓜	麵筋 蝦頭菇 青椒 彩椒	裙帶菜 素蠔絲 紅蘿蔔	蘑菇紫菜									
2/24 (二)																白飯 Rice	△紅麴素肉排 Vegetarian Cutlet with Red Vinasse	Stir-Fried Legume with Dried Tofu	甜麵醬燒麵丸 Braised Wheat Gluten	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard Greens with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	4.1	3.2	1.0	2.8	1.0	0.0	738.0
	白米	紅麴素肉排	白豆干 菜豆 木耳 紅甜椒	麵丸 豆薯 紅蘿蔔 青豆 香菇	芥菜 雪白菇 枸杞	花生 洋葱仁																								
2/25 (三)	蔬食特餐	番茄時蔬燻燒麵 Fusilli and Vegetables with Tomato Sauce	茄汁豆腐丸 Tofu Balls with Tomato Sauce	起司白醬素肚燒 Wheat Gluten with Cream Sauce	◎酥炸薯條 French Fries	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	4.0	3.0	1.1	3.0	1.0	0.2	757.5															
		螺旋麵 杏鮑菇 茄子 番茄 蒜茸 腐竹 豆	豆腐丸X3	素肚 青花菜 紅蘿蔔 毛豆 起司	馬鈴薯			玉米粒 雞蛋 素火腿 切粉																						
2/26 (四)	白飯 Rice	素沙茶炒麵筋(含芝麻) Wheat Gluten with Sacha	油味雙拼 Braised Tofu and Kelp	素燒什錦羹 Bean Curd and Vegetable Stew	針菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	筍片香菇湯 Bamboo Shoot and Mushroom Soup	4.0	3.5	1.3	2.3	1.0	0.0	738.5															
	白米	麵筋 青椒 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	大溪黑豆干 海帶結	腐竹 香菇 金針花 雲耳 干 枸杞	絲瓜 金針菇 枸杞			脆筍片 香菇 薑絲																						
2/27 (五)	<h2 style="margin: 0;">和平紀念日補假</h2>																													

◎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：陳鈺文(新北食品股份有限公司營養師)