

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	副菜4 (僅美食街)	水果	湯品	全日	每份	每份	每份	每份	每份
										千卡 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈉 (mg)
2/2 (一)	糙米飯 Brown Rice	馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	蜜汁烤翅 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	雞香樟菜年菜 Stir-fried Leaf Mustard with Ginkgo	季節蔬菜 Fresh Vegetable	馬薩拉燉菜 Masala Vegetable Stew	水果 Fruit	金針枸杞湯 Dayhily and Goji Soup	4.0	3.2	1.2	2.4	1.0	0.1
	糙米、白米	雞蛋馬鈴薯	烤翅紅蘿蔔毛豆香菇	豆干片芹菜紅甜椒	芥菜仁金針菇銀杏		茄子香菇菜豆腐喉豆香菇椰奶		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	豆腐炒筍絲 Stir-fried Water Bamboo	季節蔬菜 Fresh Vegetable	藍莓醬三明治 Blueberry Jam Sandwich	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	4.2	3.0	1.2	2.3	1.0	0.1
	白米	牛蒡排X2	豆腐油菜紅蘿蔔素沙茶(含芝麻)	大黃瓜麵丸鴻喜菇枸杞	豆薯紅蘿蔔筍干		吐司(殘月)藍莓醬		紫米西谷米椰奶(奶)						
2/4 (三)	特餐	蔬食味噌拉麵 Vegan Soy Milk Miso Ramen	日式醬菜卷+油燻豆腐 Japanese Braised Egg+ Tofu Puff	腐竹+筍片 Bean Curd+Bamboo Shoots	日式炒蔬蔬 Japanese Stir-fried Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎金沙炸南瓜 Salted Egg Yolk Fried Pumpkin	水果 Fruit	蔬菜味噌拉麵湯底 Miso Soup	4.2	3.0	1.3	4.0	1.0	0.0
		拉麵黑木耳紅蘿蔔玉米海帶芽			高麗菜素紅紅蘿蔔鴻喜菇		南瓜燉菜卷		黑木耳紅蘿蔔玉米						
2/5 (四)	白飯 Rice	咖哩什錦鮮蔬 Assorted Curry Vegetables	四鍋干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	蘿蔔燻麵筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎唐揚鮑魚壽司 Karasage King Oyster Mushroom Sushi	水果 Fruit	白菜菜花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.1	3.2	1.2	3.0	1.0	0.1
	白米	凍豆腐X4 紅蘿蔔鳳梨粉	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		香脆蒜海苔月貝蟹肉蝦豆腐		大白菜雞蛋芹菜						
2/6 (五)	特餐	堅果菜蔬營養餐 Pesto Penne	墨西哥風味烤豆包 Mexican Bean Curd	◎蜂蜜芥末豆干 Deep-fried Tofu with Honey Mustard	奧斯岡香料烤蔬菜 Roasted Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	薑汁胡麻生薑沙拉 Ginger Sesame Vinaigrette Salad	水果 Fruit	芋頭菜湯 Taro Soup	4.0	3.0	1.4	3.5	1.0	0.0
		紫薯麵筋麵粉 香脆蒜海苔 蒜蓉 鴻喜菇 九層塔 雞蛋 雞蛋 雞蛋 杏仁	豆包	四万干美乃滋黃芥末蜂蜜	青花菜 椰瓜 紅蘿蔔 黃椒		高麗菜 紫菜 雞蛋 雞蛋 雞蛋		芋頭菜湯						
2/9 (一)	糙米飯 Brown Rice	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	醬燒豆腐 Stir-fried Bean Curd	梅菜油子麵筋 Braised Dried Bamboo Shoots and Seitan with Preserved Mustard	果炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎椰子芋頭酥餃X1 Deep-fried Coconut and Taro Dumplings	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	4.0	3.4	1.2	3.0	1.0	0.0
	糙米、白米	雞蛋毛豆	豆腐紫米飯 青椒	筍干麵筋梅乾菜	香脆蒜海苔紅蘿蔔		椰子芋頭酥餃(25G)		高麗菜薑片枸杞						
2/10 (二)	白飯 Rice	△薑燒百果雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	醬菜炒素肚 Seitan with Preserved Vegetables	素湯麵筋 Vegetarian Stew	青豆干丁 Dried Tofu and Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	千張海苔捲 Vegetable Roll	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	4.0	3.5	1.2	2.8	1.0	0.1
	白米	素百果雞 薑	素肚 酸菜 薑絲	大白菜 芋頭 素香菇 素麵線 蒜白麵	豆干丁 馬鈴薯 青豆 紅蘿蔔		千張皮 海苔 豆芽菜 紅椒 素肉		仙草汁 地瓜 圓燒 綠豆						
2/11 (三)	特餐	酸辣香腸飯 Dumplings with Spicy and Sour Soup	角螺+雞蛋 Bean Curd- Egg	飯豆腐+大白菜 Tofu+ Chinese Cabbage	滷味雙拼 Marinated Platter	季節蔬菜 Fresh Vegetable	古早味滷菜頭 Taiwanese Braised Radish	水果 Fruit	酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	4.0	3.3	1.3	2.5	1.0	0.0
		素水餃X10			紫米飯 海帶芽		白蘿蔔 香菜		竹筍 紅蘿蔔 黑木耳 金針菇						
2/12 (四)	春節假期愉快														
2/13 (五)															
2/16 (一)															
2/17 (二)															
2/18 (三)															
2/19 (四)															
2/20 (五)															
2/23 (一)	糙米飯 Brown Rice	碧香茄子燴蛋 Stir-fried Eggplants with Basil and Egg	蔴冬瓜油細腐 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	幾盤蔬菜 Fresh Vegetable	素菜菜捲 Vegetarian Roll	水果 Fruit	紫菜鮮菇湯 Kelp Sprout and Mushroom Soup	4.1	3.1	1.5	2.4	1.0	0.0
	開學	糙米、白米	雞蛋 茄子 九層塔	四角油細腐 蔴冬瓜	麵筋 雞頭菇 青椒 彩椒	裙帶菜 素麵線 紅蘿蔔		辣鴨餅皮 油片 雞 蛋 蒜 小黃瓜		雞蛋紫菜					
2/24 (二)	白飯 Rice	△紅麵素肉排 Vegetarian Cutlet with Red Vinasse	菜豆炒豆干 Stir-Fried Legume with Dried Tofu	鮮菇燴芥菜 Braised Wheat Gluten	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard Greens with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	蜂蜜芥末生菜沙拉 Salad with Honey Mustard Dressing	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	4.1	3.2	1.2	2.8	1.0	0.0
	白米	紅麵素肉排	白豆干 菜豆 木耳 紅甜椒	麵丸 豆腐 紅蘿蔔 青豆 香菇	芥菜 雪白菇 枸杞		蒜蓉 紫高麗菜 小黃瓜 毛豆 麵 包丁 美乃滋		花生 洋蔥 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	起司白醬香酥雞 Wheat Gluten with Cream Sauce	◎酥炸薯條 French Fries	幾盤蔬菜 Fresh Vegetable	海山醬開卷卷 Vegetarian Oden with Sweet Chili Bean Sauce	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	4.0	3.0	1.2	3.0	1.0	0.2
		螺紋麵 香脆蒜 茄子 香菇 蒜 蒜 蒜 蒜	豆腐丸X3	素肚 青花菜 紅蘿蔔 毛豆 起司	馬鈴薯			飯豆腐 白蘿蔔 素甜不辣		玉米粒 雞蛋 素火腿 粉					
2/26 (四)	白飯 Rice	素沙茶炒麵(含芝麻) Wheat Gluten with Sacha	滷味雙拼 Braised Tofu and Kelp	香脆炸麵筋 Bean Curd and Vegetable Stew	鮮菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	雞茸炸豆腐 Bean Sprouts with Salted Kelp	水果 Fruit	筍片香菇湯 Bamboo Shoot and Mushroom Soup	4.0	3.5	1.4	2.3	1.0	0.0
	白米	麵筋 香脆 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	大溪黑豆干 海帶結	腐竹 香菇 金針菇 雲耳 枸杞	絲瓜 金針菇 枸杞		豆腐 菜 雞 雞 雞 雞 雞 雞		脆筍片 香菇 薑絲						
2/27 (五)	和平紀念日補假														

◎裹油炸物，皆含麵質 Deep-fried Food, Contains gluten  
△裹加工品 Processed Product  
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分  
本校友使用無射汙染食品  
菜單開立：陳鈺文(新此食品股份有限公司營養師)