康橋國際學校林口校區3月素食菜單
Vegetarian Lunch and Snack Menu, March 2026

日期 Date	午餐 Vegetarian 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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海藻類 堅果種子類(份)	水果(份)	乳品類(份)	熱量(Kcal)
3/02 (一)	糙米飯 Brown Rice	香料起司蒸蛋 Steamed Egg with Cheese	鳳梨咕咾烤麩 Pineapple and Gluten Puffs	雪菜炒豆腸 Stir-fried Preserved Cabbage and Bean Curd	豆豉烟筍干 Braised Dried Bamboo Shoots with Fermented Black Beans	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	728
	白米 糙米	雞蛋 起司 義式香料	烤麩 鳳梨 青椒 番茄 紅甜椒	豆腸 雪菜 黃椒 薑絲	筍干 豆豉			金針花 秀珍菇 金針菇							
3/03 (二)	白飯 Rice	◎△素蝦排 Vegetarian Shrimp Patty	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	三絲油片 Stir-Fried Vegetables with Bean Curd	香烤時蔬 Roasted Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯圓 Azuki Beans and Rice Ball Soup	3.9	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	743
元宵	白米	素蝦餅X1	三角油豆腐X3	油片絲 紅蘿蔔 黑木耳 芹菜	菜豆 紅蘿蔔 絲瓜 磨菇			紅白小湯圓 紅豆 燕麥粗							
3/04 (三)	五穀飯 Grain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernal	素沙茶千層干(含芝麻) Sacha Dried Tofu	蘿蔔燒雙結 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	麻油雲耳炒花椰 Stir-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芝麻結頭菜湯 Kohlrabi Soup	3.9	3.0	1.9	2.7	1.0	0.0	727
	白米 五穀米	雞蛋 玉米	千層干X4 白芝麻	白蘿蔔 豆皮結 海帶結	白花菜 紅蘿蔔 雲耳			結頭菜 香菜 枸杞							
3/05 (四)	白飯 Rice	三杯麵腸 3-cup Rolled Flour Gluten	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	螞蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	醬燒皇帝豆 Braised Lima Beans	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜素海鮮羹 Thick Winter Melon Soup with Vegetarian Seafood	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	732
	白米	麵腸 九層塔 老薑	凍豆腐 鹹蛋黃 紅椒	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲 黑木耳	皇帝豆 麵筋 香菜			冬瓜 素蝦仁 素鱔絲 薑絲							
3/06 (五)	風味主食日	**芋頭炊飯 Taro Steamed Rice**	◎煙燻醬豆包 BBQ Tofu Skin	素泡菜燉豆腐 Vegetarian Kimchi Tofu Stew	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	4.0	3.0	1.8	2.9	1.0	0.0	741
		白米 芋頭 毛豆仁 紅蘿蔔 鷹嘴豆 香菇 銀杏	豆包 白芝麻	板豆腐 素泡菜 大白菜 金針菇	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳			山藥 洋薏仁 蓮子							
3/09 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香烘蛋 Basil Frittata	醬燒素肉 Stir-fried Vegetarian Meat	結頭菜煮麵輪 Turnip and Wheat Gluten	◎椒鹽杏鮑菇 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜麩丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	3.9	3.0	2.0	3.1	1.0	0.0	748
	白米 糙米	雞蛋 九層塔	素肉塊 菜豆 紅甜椒	結頭菜 麵輪 香菇 枸杞	杏鮑菇 胡椒鹽			紫菜 素香菇丸 枸杞							
3/10 (二)	白飯 Rice	京醬豆干 Stir-fried Dried Tofu Strips	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	土豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	番茄燉皇帝豆 Lima Beans and Tomato Stew	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖山粉圓甜湯 Brown Sugar with Chia Seeds	3.9	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	721
	白米	豆干片 小黃瓜	板豆腐 茄子 素絞肉	麵筋 鷹嘴豆 花生 紐扣菇	皇帝豆 番茄 磨菇			山粉圓 黑糖							
3/11 (三)	五穀飯 Grain Rice	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	扇竹燒菇 Braised Mushrooms with Dried Bean Curd Sticks	塔香三杯素雞 3-cup Vegan Chicken	針菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸菜竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	4.0	3.0	1.9	2.7	1.0	0.0	734
	白米 五穀米	雞蛋 毛豆	扇竹 紅蘿蔔 紐扣菇	素雞 杏鮑菇 九層塔 薑片	絲瓜 金針菇 枸杞			竹筍 酸菜							
3/12 (四)	白飯 Rice	芹香黑干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	素沙茶彩椒油麩(含芝麻) Teppanyaki Tofu with Vegetarian Shacha (contains Sesame)	雪菜炒年糕 Green Mustard and Rice Cake	薑絲裙帶菜 Stir-Fried Kelp and Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芹香結頭菜湯 Turnip Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
	白米	黑干片 芹菜	三角油豆腐 紅椒 黃椒 素沙茶(含芝麻)	年糕 雪裡紅 素肉絲	裙帶菜 紅蘿蔔 薑絲			結頭菜 芹菜							
3/13 (五)	風味主食日	**啃子拌麵 Mixed Vegetable Mince Noodles**	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contain Sesame)	番茄咖哩燉豆腐 Tofu Curry	◎酥炸薯條 French Fries	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲胡瓜湯 Ginger and Bottle Gourd Soup	3.9	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	774
		白麵 碎干丁 雞蛋 番茄 黑木耳	豆包 素沙茶	板豆腐 番茄 紅蘿蔔 青椒 椰奶(含奶)	馬鈴薯			大黃瓜 紅蘿蔔 薑							
3/16 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露蛋炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金草粹三絲 Golden Herb Salad with Three Shreds	香菇白菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	鮮豌炒青豆 Stir-Fried Snow Peas with Fresh Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	花瓜苦瓜湯 Preserved Mustard with Bitter Melon Soup	4.0	3.0	2.5	2.5	1.0	0.0	740
	白米 糙米	雞蛋 磨菇 松露醬	豆干絲 素鱔絲 黃金草	大白菜 角螺 香菇	豆薯 青豆仁 銀杏 雪白菇			苦瓜 花瓜 紅棗							
3/17 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Tofu	蜜汁素肚 Three-Cup Bean Curd Knots	**青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper**	**西芹鮑菇炒腰果 Stir-fried Celery, Mushroom and Cashew Nuts**	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Grass Jelly and Taro Balls	4.1	3.0	1.7	2.5	1.0	0.0	727
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	素肚 雲耳 毛豆	**豆干片 青椒 紅椒**	**杏鮑菇 紅蘿蔔 西洋芹 腰果**			仙草汁 芋圓 地瓜圓 大薏仁							
3/18 (三)	五穀飯 Grain Rice	鮮蔬烘蛋 Vegetable Frittata	◎△椒鹽素排骨酥 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	番茄炒豆腸 Stir-fried Bean Curd with Tomato	紅燒紫茄 Braised Egg Plants	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	3.9	3.0	1.9	3.5	1.0	0.0	763
	白米 五穀米	雞蛋 筊菜 紅蘿蔔 磨菇	素排骨酥X5 胡椒鹽	豆腸 番茄 青椒	茄子 紅蘿蔔 黑木耳			竹筍 冬菜 枸杞							
3/19 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐燉 Pumpkin and Tofu Stew	香油千層干 Braised Bean Curd	竹筍香菇烤麩 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	胡瓜燴麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	**麻油海帶芽豆芽湯 Sesame Oil Soup with Kelp and Soybean Sprouts**	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	728
	白米	板豆腐 南瓜 芹菜	千層干X4 香菜	烤麩 竹筍 毛豆 香菇	胡瓜 麵筋泡 枸杞			**黃豆芽 海帶芽**							
3/20 (五)	風味主食日	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	栗子炒麵腸 Stir-Fried Chestnuts and Wheat Gluten	味噌燒油豆腐 Miso Tofu	黃豆芽寬粉 Stir-fried Soybean Sprouts with Wide Glass Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	哈佛蔬菜湯 Vegetable Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
		白米 豆薯 毛豆仁 素火腿丁 鳳梨 紅蘿蔔	麵腸 栗子 蓮藕 紐扣菇 香菜	大三角油豆腐(35G)X2	黃豆芽 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉			高麗菜 南瓜 西洋芹							
3/23 (一)	糙米飯 Brown Rice	古早味蒸蛋 Steamed Egg with Carrots	柚香味噌風味豆包(含芝麻) Yuzu Miso Flavored Tofu Wraps (contains Sesame)	紐麵醬燒素肚 Braised Wheat Gluten	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海結湯 Burdock Soup with Kelp	3.9	3.0	1.7	2.5	1.0	0.0	713
	白米 糙米	雞蛋	豆包 柚子醬 味噌 白芝麻	素肚 杏鮑菇 青豆	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔			牛蒡 海帶結							
3/24 (二)	白飯 Rice	◎△酥炸素卡啦雞 Deep-fried Vegan Kara-style Chicken	椰香豆結燉香芋 Briased Bean Curd and Taro with Coconut Milk	素乾煸菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	腐皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Sweet Peanut Milk Oat Soup	4.0	3.0	2.0	3.3	1.0	0.2	780
	白米	素卡啦雞X2	豆皮結 芋頭 椰奶(含奶)	菜豆 素絞肉 菜脯	大白菜 豆包 枸杞			花生 燕麥粗 奶粉							
3/25 (三)	蔬食特餐	番茄菜菇義大利麵 Spaghetti with Tomato and Mushrooms	◎照燒雞蛋豆腐 Teriyaki Tofu	西芹素雞 Stir-Fried Vegetarian Chicken with Celery	地中海鮮菇洋芋 Roasted Potato and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅燒蔬食湯 Vegetarian Soup	4.0	3.0	1.9	3.5	1.0	0.0	770
蔬食日		義大利麵 番茄 磨菇 鴻喜菇 香菇 玉米 毛豆	雞蛋豆腐	素雞 黃椒 西洋芹 素鱔絲	馬鈴薯 杏鮑菇 香菇			白蘿蔔 紅蘿蔔 番茄 老薑							
3/26 (四)	白飯 Rice	鐵板黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	**酸菜薑絲炒豆腸 Bean Curd Skin with Pickled Mustard & Ginger**	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	彩豆炒豆薯 Stir-fried Yam Bean with Bell Pepper	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	枸杞扁蒲湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	3.9	3.0	2.2	3.0	1.0	0.0	748
	白米	三角油豆腐 香菇 白芝麻	**豆腸 黑木耳 酸菜 薑絲 薑絲**	豆芽菜 油片絲 秀珍菇 紅蘿蔔	豆薯 毛豆 玉米 紅甜椒			扁蒲 紅蘿蔔 枸杞							
3/27 (五)	風味主食日	**西西里鷹嘴豆燉飯 Sicilian Chickpea Risotto**	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn and Cheese	香椿油豆腐 Fermented Tofu with Chinese Toon	冬瓜燴麵丸 Stir-Fried Gourd and Noodle Balls	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.3	747
		白米 鷹嘴豆 番茄 玉米粒 彩椒 香菇 西洋芹 起司 孜然粉 義式香料	雞蛋 玉米 起司	四角油豆腐(70G)	冬瓜 麵丸 香菇			南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 奶粉 麵粉							
3/30 (一)	糙米飯 Brown Rice	**起司雙瓜烘蛋 Double Squash and Cheese Frittata**	△香油素棒棒腿 Vegetarian Drumstick	紅燒豆腐 Braised Tofu	絲瓜寬粉煲 Winter Melon and Mung Bean Vermicelli Pot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	3.9	3.0	2.0	3.0	1.0	0.1	751
	白米 糙米	**雞蛋 南瓜 櫛瓜 起司**	素棒棒腿X1	板豆腐 猴頭菇 九層塔	絲瓜 素火腿 香菇 寬粉 冬菜			海帶芽 雞蛋							
3/31 (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 Roots with Wheat Gluten	◎芝麻炸牛蒡 Sesame Fried Burdock	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜薏仁湯 Winter Melon Thick Soup with Pearl Barley	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
	白米	素肉塊X4 鳳梨 甜椒	豆干片 素蚵仔 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	麵丸 蓮藕 紅蘿蔔	牛蒡 黑芝麻			冬瓜 洋薏仁 枸杞 薑絲							

◎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)