

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	副菜4 (僅素食)	水果	湯品	全日 熱能 (KJ)	全日 蛋白質 (g)	全日 碳水化合物 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 纖維 (g)	全日 鈉 (mg)	
																全日 熱能 (Kcal)
3:02 (一)	糙米飯 Brown Rice	香滑起司蛋羹 Steamed Egg with Cheese	鳳梨咕嚕餅 Pineapple and Gluten Puffs	滷菜炒豆腐 Stir-fried Preserved Cabbage and Bean Curd	豆豉筒骨干 Braised Dried Bamboo Shoots with Fermented Black Beans	脆皮蔬菜 Fresh Vegetable	焗菜蔬果菜沙拉 Warm Roasted Vegetable and Almond Salad	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.2	2.5	1.0	0.0	733
	白米 糙米	雞蛋 起司 義式香料	烤翅 鳳梨 青椒 蕃茄 紅辣椒	豆腐 滷菜 黃椒 薑絲	筒骨 豆豉		青花菜 椰菜 玉米 紅蘿蔔 腰果 蜂蜜		金針花膠 鮮菇 金針菇							
3:03 (二)	白飯 Rice	◎△素蝦餅 Vegetarian Shrimp Patty	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	三絲油片 Stir-Fried Vegetables with Bean Curd	香滑時蔬 Roasted Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	芝麻南瓜義大利餅 Sesame and Pumpkin Frittata	水果 Fruit	紅豆素滷湯 Azuki Beans and Rice Ball Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
	元宵	素蝦餅X1	三角油豆腐X3	油片 綠絲 蘿蔔 果木 芥菜	菜豆 紅蘿蔔 椰菜 薑絲		雞蛋 南瓜 芝麻 義式香料		紅白小湯圓 紅豆 燕麥粒							
3:04 (三)	五穀飯 Grain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernel	香茅千層豆(含芝麻) Sacha Dried Tofu	蘿蔔燒鴨絲 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	麻油雲耳炒花膠 Stir-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	有機蔬菜 Fresh Vegetable	焗菜蔬果菜沙拉 Warm Roasted Vegetable and Almond Salad	水果 Fruit	芫荽焗頭菜湯 Kohlrabi Soup	4.0	3.0	2.0	2.7	1.0	0.0	737
	白米 五穀米	雞蛋 玉米	千層片X4 白芝麻	白蘿蔔 豆腐 海帶絲	白芝麻 紅蘿蔔 雲耳		焗菜蔬果菜沙拉 Warm Roasted Vegetable and Almond Salad		焗頭菜 香茅 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	鴨球上街 Stir-fried Mung Bean Noodles	醬燒皇帝豆 Braised Lima Beans	有機蔬菜 Organic Vegetable	豆沙包(65G) Azuki Beans Bun	水果 Fruit	冬瓜素海鮮羹 Thick Winter Melon Soup with Vegetarian Seafood	4.2	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	746
	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		豆沙包		冬瓜 素蝦仁 素麵線 薑絲							
3:06 (五)	風味主食日	芋圓飯 Taro Steamed Rice	◎焗燒豆腐 BBQ Tofu Skan	素泡菜燉豆腐 Vegetarian Kimchi Tofu Stew	煎乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	有機蔬菜 Fresh Vegetable	法式香蒜羅勒燉菜 French Provencal Ratatouille	水果 Fruit	四神湯 Four-Herb Soup	4.0	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	746
		白米 芋圓 毛豆 紅蘿蔔 腐皮 香菇 蝦香	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		椰菜 蘑菇 蒜子 甜椒		山粉圓 黑糖							
3:09 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香烘蛋 Basil Frittata	醬燒素肉 Stir-fried Vegetarian Meat	絲苗菜蔬麵輪 Turnip and Wheat Gluten	◎椒鹽香脆菇 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	有機蔬菜 Fresh Vegetable	醬菜炒豆 Mixed Beans and Quinoa Salad	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	4.0	3.0	2.0	3.1	1.0	0.0	755
	白米 糙米	雞蛋 九層塔	素肉塊 菜豆 紅辣椒	絲苗菜 麵輪 香菇 枸杞	香脆菇 胡椒鹽		豆腐 毛豆 黑豆 紅薯 麥		紫菜 素香菇丸 枸杞							
3:10 (二)	白飯 Rice	芝麻豆干 Stir-fried Dried Tofu Straps	麻婆豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	上豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	番茄皇帝豆 Lima Beans and Tomato Stew	有機蔬菜 Organic Vegetable	香滑油馬鈴薯 Roasted Potatoes with Herbs	水果 Fruit	黑糖山粉圓湯 Brown Sugar with Chia Seeds	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.1	736
	白米	豆干片 小黃瓜	飯豆腐 茄子 素雞肉	麵筋 鷹嘴豆 花生 細切麵	皇帝豆 番茄 麵筋		馬鈴薯 奶油 義式香料		山粉圓 黑糖							
3:11 (三)	五穀飯 Grain Rice	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	扇烤時蔬 Braised Mushrooms with Dried Bean Curd Sticks	塔香三杯雞 3-cup Vegan Chicken	針菇燻時瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	有機蔬菜 Fresh Vegetable	素粒咖哩馬鈴薯 Vegetarian Gluten Mash Curry	水果 Fruit	罐裝竹筍湯 Bamboo Shoots Soup with Preserved Vegetables	4.0	3.0	2.0	2.7	1.0	0.0	737
	白米 五穀米	雞蛋 毛豆	扇竹 紅蘿蔔 細切麵	素粒 香脆菇 九層塔 薑絲	絲苗菜 金針菇 枸杞		素粒 茄子 菜菜 鷹嘴豆		竹筍 蝦羹							
3:12 (四)	白飯 Rice	芹菜素干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	素炒彩椒油豆腐(含芝麻) Teppanyaki Tofu with Vegetarian Shacha (contains Sesame)	滷菜炒年糕 Green Mustard and Rice Cake	薑絲甜帶菜 Stir-Fried Kelp and Ginger	有機蔬菜 Organic Vegetable	奶香杏仁地瓜泥 Smashed Sweet Potato	水果 Fruit	芹香焗頭菜湯 Turnip Soup	4.2	3.0	2.0	3.0	1.0	0.1	772
	白米	黑干片 芹菜	三角油豆腐 紅椒 黃椒 素炒菜(含芝麻)	年糕 雷辣 素肉絲	甜帶菜 紅蘿蔔 薑絲		地瓜 粉麵 杏仁碎		焗頭菜 芹菜							
3:13 (五)	風味主食日	噴子拌麵 Mixed Vegetable Mince Noodles	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contains Sesame)	香滑咖哩豆腐 Tofu Curry	◎酥炸薯條 French Fries	有機蔬菜 Fresh Vegetable	檸檬油醋醬沙拉 Lemon Vinaigrette Salad	水果 Fruit	薑絲胡瓜湯 Ginger and Bottle Gourd Soup	3.9	3.0	2.2	3.5	1.0	0.1	779
		白麵 碎干丁 雞蛋 香菇 黑木耳	豆包 素炒茶	飯豆腐 香菇 紅蘿蔔 青椒 椰樹(含椰粉)	馬鈴薯		蒜蓉 小黃瓜 紫高麗菜 紅蘿蔔 碎檸檬汁		大黃瓜 紅蘿蔔 薑							
3:16 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金草拌三絲 Golden Herb Salad with Three Shreds	香滑白菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	鮮菇炒青豆 Stir-Fried Snow Peas with Fresh Vegetables	有機蔬菜 Fresh Vegetable	起司焗薯角 Cheese-Baked Potato Wedges	水果 Fruit	蒜香焗頭菜湯 Preserved Mustard with Bitter Melon Soup	4.1	3.0	2.5	2.5	1.0	0.1	755
	白米 糙米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干塊 素麵線 黃金草	大白菜 青蠔 香菇	豆薯 青豆仁 蝦香 雷白蒜		馬鈴薯 玉米粒 起司 麵粉		苦瓜 冬瓜 紅薑							
3:17 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Tofu	蜜汁素卷 Three-Cup Bean Curd Knots	香脆炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	西芹焗時蔬 Stir-fried Celery, Mushroom and Cashew Nuts	有機蔬菜 Organic Vegetable	北非香蒜燻蛋 Shakshuka	水果 Fruit	芋圓綠仙草 Grass Jelly and Taro Balls	4.1	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	730
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	素粒 菜豆 毛豆	豆干片 香脆 紅椒	香脆絲 紅蘿蔔 西洋芹 腰果		雞蛋 香菇 青椒 黃椒 鷹嘴豆		仙草 芋圓 地瓜圓 大薯仁							
3:18 (三)	五穀飯 Grain Rice	鮮菇烘蛋 Vegetable Frittata	◎△焗燒素排骨醬 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	香滑炒豆腐 Stir-fried Bean Curd with Tomato	煎乳紫甘 Braised Egg Plants	有機蔬菜 Fresh Vegetable	加澳風味蔬 New Orleans-Style Roasted Vegetables	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	4.0	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	773
	白米 五穀米	雞蛋 菜菜 紅蘿蔔 麵筋	香滑醬料X5 胡椒鹽	豆腐 香菇 青椒	茄子 紅蘿蔔 果木 芥		馬鈴薯 紅蘿蔔 青花菜 香菇 蜂蜜		竹筍 冬菜 枸杞							
3:19 (四)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	香滑千層干 Braised Bean Curd	竹筍香滑時蔬 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	鮮瓜燻麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	全麥香蒜麵包(30G) Whole Wheat Raisin Bun	水果 Fruit	麻油帶菜醬豆腐湯 Sesame Oil Soup with Kelp and Soybean Sprouts	4.2	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	742
	白米	飯豆腐 南瓜 芥菜	千層片X4 香菜	烤翅 竹筍 毛豆 香菇	椰菜 麵筋 枸杞		全麥 葡萄乾 麵包		黃豆芽 海帶芽							
3:20 (五)	風味主食日	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	素子炒麵腸 Stir-Fried Soybean Sprouts and Wheat Gluten	味噌燒油豆腐 Miso Tofu	寬條芽菜 Stir-fried Soybean Sprouts with Wide Glass Noodles	有機蔬菜 Fresh Vegetable	日式麻油醬焗海菜沙拉 Japanese Seaweed Salad with Ginger-Sesame Dressing	水果 Fruit	哈佛蔬菜湯 Vegetable Soup	4.0	3.0	2.2	3.0	1.0	0.0	755
		白米 豆薯 毛豆 芥菜 芥末 丁 腐皮 紅蘿蔔	麵腸 素子 凍豆腐 細切麵 香菜	大三角油豆腐(35G)X2	黃豆芽 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉		雞蛋 蒜蓉 小黃瓜 玉米粒 綜合海菜 薑末 芝麻		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	柚香味噌風味包(含芝麻) Yuzu Miso Flavored Tofu Wraps (contains Sesame)	甜麵醬燒鴨 Braised Wheat Gluten	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	有機蔬菜 Fresh Vegetable	彩蔬鮮菇披薩 Vegetarian Pizza	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 Burdock Soup with Kelp	4.1	3.0	1.8	2.5	1.0	0.1	738
	白米 糙米	雞蛋	豆包 柚子 味噌 白芝麻	素粒 香脆菇 青豆	白花糖 綠絲 紅蘿蔔		墨西哥餅 蒜蓉 蘑菇 毛豆 素火腿 蒜蓉 起司		牛蒡 海帶絲							
3:24 (二)	白飯 Rice	◎△酥炸素子香雞 Deep-fried Vegan Karu-style Chicken	椰菜豆腐燻香子 Braised Bean Curd and Taro with Coconut Milk	素乾扁菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	煎皮白菜 Stir-fried Cheese Cabbage and Tofu Skin	有機蔬菜 Organic Vegetable	托斯卡納麵包香蒜沙拉 Panzanella	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Sweet Peanut Milk Oat Soup	4.0	3.0	2.2	3.3	1.0	0.2	785
	白米	素子 麵筋X2	豆皮絲 芋頭 麵筋(含椰粉)	菜豆 素軟肉 菜脯	大白菜 豆包 枸杞		小黃瓜 蕃薯 彩椒 麵包丁 巴釐素魚		花生 燕麥 麵粉							
3:25 (三)	蔬食晚餐	番茄菜蔬義大利麵 Spaghetti with Tomato and Mushrooms	◎焗燒雞露豆腐 Teriyaki Tofu	西芹素雞 Stir-Fried Vegetarian Chicken with Celery	地中海海鮮洋芋 Roasted Potato and Mushroom	有機蔬菜 Fresh Vegetable	阿根廷香蒜時蔬 Roasted Mushroom with Argentine Pesto	水果 Fruit	紅燒蔬食湯 Vegetarian Soup	4.0	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	773
	蔬食日	義大利麵 番茄 蘑菇 瑪草 香菇 玉米 毛豆	雞露豆腐	素雞 黃椒 西洋芹 素麵線	馬鈴薯 香脆菇 香菇		香蒜 蒜蓉 菜菜 香菜 辣椒		白蘿蔔 紅蘿蔔 蘑菇 老薑							
3:26 (四)	白飯 Rice	椒鹽黑椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	鹹蛋醬焗豆腐 Bean Curd Skin with Pickled Mustard & Ginger	野菇炒豆芽 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Yam Bean with Bell Pepper	有機蔬菜 Organic Vegetable	雙薯薯沙拉 Double Potato Egg Salad	水果 Fruit	枸杞麻茸湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	4.0	3.0	2.2	3.0	1.0	0.0	755
	白米	三角油豆腐 香菇 白芝麻	豆腐 黑木耳 鹹蛋 香菇 薑絲	豆薯 菜豆 油片 椰菜 粉 紅蘿蔔	豆薯 毛豆 玉米 紅椒		馬鈴薯 地瓜 青花菜 玉米粒 冰凍 菜菜 麵筋 馬鈴薯		扁扁 紅蘿蔔 枸杞							
3:27 (五)	風味主食日	四川香滑豆腐 Sichuan Chickpea Risotto	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn and Cheese	香滑油豆腐 Fermented Tofu with Chinese Toon	冬瓜燻麵丸 Stir-Fried Gourd and Noodle Balls	有機蔬菜 Fresh Vegetable	草莓綠醬三明治 Strawberry Jam Sandwich	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.2	3.0	2.0	2.4	1.0	0.3	761
		白米 煎滑豆腐 蒜蓉 五香粉 彩椒 香菇 西洋芹 起司 菜菜 麵筋 義式香料	雞蛋 玉米 起司	四角油豆腐(70G)	冬瓜 麵丸 香菇		馬鈴薯 全麥 吐司 菜菜 薯		南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 麵粉 麵粉							
3:30 (一)	糙米飯 Brown Rice	雙層焗烘蛋 Double Squash and Cheese Frittata	△香滑素排棍 Vegetarian Drumstick	紅燒豆腐 Braised Tofu	綠豆菜脯 Winter Melon and Mung Bean Vermicelli Pot	有機蔬菜 Fresh Vegetable	◎雙色地瓜球 Fried Sweet Potato Balls	水果 Fruit	海帶菜花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.0	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	781
	白米 糙米	雞蛋 南瓜 椰菜 起司	素排棍X1	飯豆腐 軟麵筋 九層塔	綠豆 素火腿 香菇 寬粉 冬菜		黃地瓜 紫地瓜 球		海帶芽 雞蛋							
3:31 (二)	白飯 Rice	糖醋素肉塊 Sweet and Sour Vegetarian Meat	素家小炒 Hakka-style Vegetarian Stir-fry	蓮藕炒麵丸 Stir-fried Lotus Roots with Wheat Gluten	◎芝麻煎牛蒡 Sesame Fried Burdock	有機蔬菜 Organic Vegetable	油醋醬沙拉 Vinaigrette Salad	水果 Fruit	冬瓜素仁湯 Winter Melon Thick Soup with Pearl Barley	4.0	3.0	2.2	3.0	1.0	0.0	755
	白米	素肉塊X4 鳳梨 甜椒	豆干片 素雞 果木 芥 紅蘿蔔 芥菜	麵丸 蓮藕 紅蘿蔔	牛蒡 芝麻		蒜蓉 小黃瓜 紫高麗菜 紅蘿蔔 油 麵筋		冬瓜 洋蔥 枸杞 薑絲							

◎美油炸物, 含有飽和 Deep-fried Food, Contains dhien
△未加工食品 Processed Product
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬, 不含花生成分
本行未使用酒精沖飲品