

唐橋國際學校林口校區6月素食菜單  
Vegetarian Lunch and Snack Menu, June 2026

日期 Date	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(9)	3大基 因糖 (9)	蛋白質 (9)	脂肪及 飽和 脂肪 (9)	纖維 (9)	水 果 (9)	乳 品 (9)	糖 量 (9)
601 (一)	糙米飯 Brown Rice	香料起司蒸蛋 Steamed Egg with Cheese	鳳梨咕咕餅 Pineapple and Gluten Puffs	雪菜炒豆腐 Stir-fried Preserved Cabbage and Bean Curd	醬燒豆豉青瓜 Braised Bitter Melon with Preserved Mustard Greens	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡蔬菜湯 Burdock Soup	4.0	3.0	2.2	2.3	1.0	0.1	732	
	白米 糙米	雞蛋起司式香茅料	烤翅鳳梨青椒 番茄紅甜椒	豆腐雪菜黃椒 薑絲	苦瓜 香菇 豆豉 青菜			牛蒡 紅蘿蔔 鴻喜菇 雞蛋								
602 (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	香烤時蔬 Roasted Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Pearl Barley Soup	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	732	
	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 甜瓜 蘑菇			綠豆 洋薏仁								
603 (三)	五穀飯 Grain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	素沙茶干扁(含芝麻) Sacha Dried Tofu	蘿蔔燻筍 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	麻油雲耳炒花膠 Stir-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜紅棗湯 Winter Melon and Red Date Soup	4.0	3.0	2.0	2.2	1.0	0.0	714	
	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	白花生 紅蘿蔔 雲耳			冬瓜 薑絲 去籽紅棗								
604 (四)	白飯 Rice	三杯麵腸 3-cup Rolled Flour Gluten	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	媽祖上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	皇帝豆炒鮮菇 Stir-fried King Beans with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁擔湯 Bottle Gourd Soup	4.0	3.0	2.1	2.1	1.0	0.0	712	
	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 蘑菇 鴻喜菇 彩椒			扁擔 薑絲 去籽紅棗								
605 (五)	風味主食日	日式竹筍有壳飯 Japanese Bamboo Shoot Rice	滷油腐 Braised Fried Tofu Cubes	堅果燻醬時蔬 Legumes with Nuts and Plum	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	1.9	2.2	1.0	0.0	712	
		白米 竹筍 紅蘿蔔 青豆 香菇 腐乳 豆花 粉條	四角油豆腐(70g)	菜豆 白干絲 芝麻 雞蛋 梅子	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳			山藥 洋蔥 仁 蓮子 茯苓								
608 (一)	糙米飯 Brown Rice	塔香烘蛋 Basil Frittata	醬燒素肉 Stir-fried Vegetarian Meat	水燒炒豆腐絲 Stir-fried White Water Snowflake with Shredded Bean Curd Skin	◎椒鹽香脆菇 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	732	
	白米 糙米	雞蛋 九層塔	素肉塊 菜豆 紅甜椒	水燒豆腐絲 紅蘿蔔	香脆菇 胡椒鹽			紫菜 素香菇 丸 枸杞								
609 (二)	白飯 Rice	京醬茄子 Stir-fried Dried Tofu Strips	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	土豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	清炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖山粉圓甜湯 Brown Sugar with Chia Seeds	4.0	3.0	2.0	2.3	1.0	0.0	719	
	白米	豆干片 小黃瓜	椒豆腐 茄子 素絞肉	麵筋 鷹嘴豆 花生 甜和蒜	佛手瓜 木耳 紅蘿蔔			山粉圓 黑糖								
610 (三)	五穀飯 Grain Rice	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	腐竹燒菇 Braised Mushrooms with Dried Bean Curd Sticks	碧香三杯素雞 3-cup Vegan Chicken	針菇燻菇瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.0	2.3	1.0	0.0	719	
	白米 五穀米	雞蛋 毛豆	腐竹 紅蘿蔔 甜和蒜	素雞 杏鮑菇 九層塔 薑片	綠豆 金針菇 枸杞			金針花 秀珍菇 金針菇								
611 (四)	白飯 Rice	芹香黑子 Stir-fried Dried Tofu with Celery	素沙茶彩椒油腐(含芝麻) Teppanyaki Tofu with Vegetarian Shacha (contains Sesame)	雪菜炒年糕 Green Mustard and Rice Cake	破布子龍蝦酥 Stir-fried Gracilaria	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	枸杞扁擔湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723	
	白米	黑干片 芹菜	三角油豆腐 紅椒 青椒 素沙茶 (含芝麻)	年糕 當歸紅 素肉絲	龍蝦酥 紅蘿蔔 筍筒 小卷			扁擔 紅蘿蔔 枸杞								
612 (五)	風味主食日	哨子拌麵 Mixed Vegetable Mince Noodles	番茄咖哩嫩豆腐 Tofu Curry	銀芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	青木瓜炒素干絲 Stir-fried Green Papaya with Shredded Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜湯 Cucumber Soup	4.0	3.0	2.0	2.2	1.0	0.1	722	
		白麵 碎干丁 雞蛋 番茄 黑木耳	椒豆腐 番茄 紅蘿蔔 青椒 椰奶 (含奶)	豆包絲 豆芽菜	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔			大黃瓜 紅蘿蔔 枸杞								
615 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金單拌三絲 Golden Herb Salad with Three Shreds	香菇白菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	鮮菇炒青豆 Stir-Fried Cabbage 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	2.0	2.3	1.0	0.0	719	
	白米 糙米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干絲 素鴨絲 黃金單	大白菜 角螺 香菇	豆薯 青豆仁 銀杏 雪白菇			苦瓜 花瓜 去籽紅棗								
616 (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	西洋脆菇炒腰果 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	4.0	3.0	2.0	2.2	1.0	0.0	714	
	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 大薯仁								
617 (三)	五穀飯 Grain Rice	蒜香烘蛋 Vegetable Frittata	◎△椒鹽素排骨絲 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	香菇炒豆腐 Stir-fried Bean Curd with Tomato	高麗菜炒海蜇 Stir-fried Cabbage with Shredded Sea Kelp	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	3.9	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	725	
	白米 五穀米	雞蛋 蔬菜 紅蘿蔔 蘑菇	素排骨絲X5 胡椒鹽	豆腐 香菇 青椒	高麗菜 海帶絲			竹筍 冬菜 枸杞								
618 (四)	特餐	素花生香菇餃 Vegetarian Meat Rice Dumplings with Peanut and Mushroom	香滷千層干 Braised Bean Curd	竹筍香菇時蔬 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	胡瓜燻麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香菜蘿蔔湯 Daikon Soup with Cilantro	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723	
		素肉 香菇 花生	千層干X4 香茅	烤翅 竹筍 毛豆 香菇	胡瓜 麵筋 泡 枸杞			白蘿蔔 香茅								
619 (五)	端午節快樂															
端午節																
622 (一)	糙米飯 Brown Rice	素鴨絲蒸蛋 Steamed Egg with Vegetarian Crab Sticks	柚香味噌風味豆包(含芝麻) Yuzu Miso Flavored Tofu Wraps (contains Sesame)	甜麵醬燒素肚 Braised Setan	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 Burdock Soup with Kelp	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723	
	白米 糙米	雞蛋 素鴨絲	豆包 柚子 醬 味噌 白芝麻	素肚 杏鮑菇 青豆	白花瓣 綠花 佛手 紅蘿蔔			牛蒡 海帶 紅蘿蔔								
623 (二)	白飯 Rice	△紅麴素肉排 Vegetarian Meat with Red Vinasse	椰香豆腐糖香芋 Braised Bean Curd and Taro with Coconut Milk	素乾編菜豆 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	4.1	3.0	2.0	2.4	1.0	0.2	746	
	白米	紅麴素肉排	豆腐絲 芋頭 椰奶(含奶)	菜豆 素絞肉 菜脯	大白菜 豆包 枸杞			花生 燕麥 粉 椰奶								
624 (三)	五穀飯 Grain Rice	起司蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom and Cheese	◎照燒雞蛋豆腐 Teriyaki Tofu	西洋素雞 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	南瓜味噌湯 Pumpkin Miso Soup	4.0	3.0	2.0	2.8	1.0	0.1	749	
	白米 五穀米	雞蛋 蘑菇 起司	雞蛋豆腐	素雞 黃椒 西洋芹	馬鈴薯 杏鮑菇 香菇			南瓜 白蘿蔔								
625 (四)	白飯 Rice	椒鹽黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	雙菜薯絲炒豆腐 Bean Curd Skin with Pickled Mustard & Ginger	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Yam Bean with Bell Pepper	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	筍筒香菇湯 Bamboo Shoots Soup with Mushrooms	4.0	3.0	2.1	2.4	1.0	0.0	726	
	白米	三角油豆腐 香菇 白芝麻	豆腐 黑木耳 雙菜 香茅 薑絲	豆芽菜 油片絲 秀珍菇 紅蘿蔔	豆薯 毛豆 玉米 紅甜椒			筍筒片 香菇 薑絲								
626 (五)	風味主食日	花椰菜鷹嘴豆咖哩飯 Curried Cauliflower and Chickpea with Rice	香絲油豆腐 Fermented Tofu with Chinese Toon	冬瓜燻麵丸 Stir-Fried Gourd and Noodle Balls	紅燒蛋苔 Braised Eggplant	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	0.2	739	
		白米 鷹嘴豆 花椰菜 青豆 薯絲 黃麵 青菜 椰奶 咖哩粉	四角油豆腐(70G)	冬瓜 麵丸 香菇	茄子 紅蘿蔔 黑木耳			南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 粉粉 麵粉								
629 (一)	糙米飯 Brown Rice	起司雙瓜烘蛋 Double Squash and Cheese Frittata	△香滷素排棍 Vegetarian Drumsnck	紅燒豆腐 Braised Tofu	龍瓜豆粉羹 Bottle Gourd and Mung Bean Vermicelli Pot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.1	736	
	白米 糙米	雞蛋 南瓜 扁豆 起司	素排棍X1	椒豆腐 蝦頭菇 九層塔	龍瓜 素火腿 香菇 寬粉 冬菜			海帶 芽菜 雞蛋								
630 (二)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contains Sesame)	西洋腐竹 Stir-fried Celery and Bean Curd	鹽焗花椰菜 Salted Kelp Broccoli	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆米苜蓿湯 Mung Bean and Rice Noodles Soup	4.1	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	780	
	白米	椒豆腐 南瓜 香茅	豆包 素沙茶	腐竹 西洋芹 素鴨絲 黃椒	青花菜 鷹嘴豆 綠白芝麻			米苜蓿 綠豆								

◎真油特製，皆含糖質 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  
本表未使用編譯詞彙食品

菜單編立：陳紅文(新食品股份有限公司營養師)