

康橋國際學校林口校區115年7月素食菜單
Vegetarian Lunch and Snack Menu, July 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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	水果(份)	乳品類(份)	熱量(Kcal)
7/01 (三)	風味主食日	素食波奇碗 Vegetarian Poke Bowl	燒烤豆干 BBQ Dried Tofu	煎蛋 Pan-fried Egg	什錦蔬菜組合 Assorted Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	酪梨雙薯泥 Triple Root and Avocado Mash	水果	紫菜豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	4.2	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	761.5
		白米 紅薯麥	豆干丁 素沙茶 白芝麻	雞蛋	毛豆 紫高麗菜 龍眼菜		酪梨 馬鈴薯 地瓜		板豆腐 紫菜							
7/02 (四)	白飯 Rice	滷烤麵 Braised Wheat Gluten	塔香素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Basil	黃豆芽炒素肉絲 Stir-fried Soy Sprouts	鴻喜菇炒佛手瓜 Stir-fried Chayote with Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	油醋沙拉 Salad with Balsamic Dressing	水果	鳳梨苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.0	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	781.5
	白米	烤麵香菜	素雞 茄子 九層塔	豆芽菜 素肉絲	佛手瓜 鴻喜菇 紅蘿蔔		青花菜 竹筍 玉米 黑木耳 苜蓿芽 油醋醬		苦瓜 蔴鳳梨 枸杞							
7/03 (五)	風味主食日	古早味米糕 Taiwanese Steamed Rice	素滷燒鰻魚 Kabayaki Bean Curd	腐乳油片絲 Stir-fried Dried Bean Curd with Fermented Bean Curd	清炒冬瓜 Stir-fried White Gourd	季節蔬菜 Fresh Vegetable	涼拌香椿裙帶絲 Japanese Kelp with Pomelo	水果	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	4.0	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	747.5
		白米 素蝦絲 香菇 素肉絲 香菜 枸杞 甜辣醬	豆包 海苔 芝麻	油片絲 紅蘿蔔 豆腐乳	冬瓜 香菇		裙帶絲 紅蘿蔔 柚子醬		板豆腐 竹筍 金針菇 黑木耳 紅蘿蔔							
7/06 (一)	糙米飯 Brown Rice	香椿烘蛋 Frittata	椒鹽炸豆腐 Deep-fried Tofu	三杯素肚 3-Cup Seitan	清炒扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	季節蔬菜 Fresh Vegetable	凱薩沙拉 Caesar Salad	水果	冬菜竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	4.0	3.2	1.8	4.0	1.0	0.0	805.0
	糙米、白米	雞蛋 馬鈴薯 香椿醬	板豆腐	素肚 九層塔 薑片	扁蒲 紅蘿蔔 杏鮑菇		萵苣 紫高麗菜 玉米粒 麵包丁 蔓越莓乾 酸黃瓜醬		竹筍 冬菜 紅蘿蔔							
7/07 (二)	白飯 Rice	日式味噌蘭花干 Steamed Bean Curd in Miso Sauce	素沙茶炒麵(含芝麻) Wheat Gluten with Sacha	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	家常炒冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	季節蔬菜 Fresh Vegetable	△△椰子芋頭酥餃X1 Coconut and Taro Dumpling	水果	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	4.0	3.0	1.5	3.5	1.0	0.0	760.0
	白米	蘭花乾 味噌	麵筋 空心菜	青花菜 白花菜 紅蘿蔔	冬粉 木耳 紅蘿蔔 香菇		椰子芋頭酥餃X1		銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓							
7/08 (三)	風味主食日	青醬腰果鮑菇筆管麵 Penne with Pesto, Cashews, and King Oyster Mushrooms	照燒烤豆包 Teriyaki Baked Bean Curd	起司玉米洋芋 Corn and Cheese with Potato	藜麥彩豆 Mixed Beans and Quinoa Salad	季節蔬菜 Fresh Vegetable	柳瓜烘蛋 Zucchini Frittata	水果	薑絲海芽湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	4.0	3.0	2.0	4.0	1.0	0.2	819.0
		菓實 鮑菇 腰果 洋芋 九層塔 洋蔥 青豆 紅甜椒 腰果 黑橄欖 起司	豆包 白芝麻	馬鈴薯 玉米粒 起司絲	毛豆 鷹嘴豆 花豆 紅薯麥		雞蛋 柳瓜		海芽 薑絲							
7/09 (四)	白飯 Rice	糖醋油豆腐 Sweet and Sour Oily Tofu	栗子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	素燻油燻筍絲 Braised Bamboo Shoots with Vegetarian Oyster Sauce	胡瓜焗珍菇 Stir-fried Gourd	季節蔬菜 Fresh Vegetable	泡菜燻豆腐 Kimchi Tofu Stew	水果	牛蒡玉米湯 Burdock and Corn Soup	4.0	3.0	2.3	2.5	1.0	0.0	735.0
	白米	三角油豆腐 彩椒	豆干丁 栗子 白蘿蔔 紅蘿蔔	筍干 紅蘿蔔	胡瓜 秀珍菇 枸杞		板豆腐 素泡菜 大白菜		牛蒡 玉米 香菜							
7/10 (五)	風味主食日	紅豆炊飯 Japanese Red Bean Rice	茄汁素雞 Braised Vegetarian Chicken in Tomato Sauce	大黃瓜焗麵丸 Braised Cucumber with Wheat Gluten	香料烤時蔬 Roasted Vegetables with Spices	季節蔬菜 Fresh Vegetable	綜合蔬菜棒+日式和風醬 Assorted Vegetables Sticks+ Wafu Dressing	水果	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	4.0	3.0	1.9	2.5	1.0	0.0	725.0
		白米 豆皮 高麗菜 紅蘿蔔 紅豆 香菇 薑	素雞 青椒 番茄	大黃瓜 麵丸	青花菜 柳瓜 鷹嘴豆 紅椒 玉米筍		小黃瓜 豆薯 黃甜椒 和風醬		冬瓜 金針菇 薑片							
7/13 (一)	糙米飯 Brown Rice	滑蛋焗南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	△蘑菇醬素肉排 Vegetarian Steak with Mushroom Sauce	三杯杏鮑菇 3-cup King Oyster Mushrooms	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎揚出豆腐 Fried Tofu	水果	蔘鬚絲瓜湯 Sponge Gourd and Ginseng Soup	4.0	3.0	1.5	3.3	1.0	0.0	751.0
	糙米、白米	南瓜 雞蛋 紅蘿蔔	素肉排 蘑菇 番茄	素肚 杏鮑菇 九層塔 老薑	高麗菜 香菇 薑片 枸杞		板豆腐 雞蛋 千張 低筋麵粉		絲瓜 蔘鬚							
7/14 (二)	白飯 Rice	醬燒干 Stir-fried Dried Tofu with Vegetables	麻油薑絲炒豆腸 Stir-fried Bean Curd Rolls and Shredded Ginger with Sesame Oil	芹香紅椒油片絲 Celery with Sliced Bean Curd in Chili Oil	素蘿蔔糕 Vegetarian Daikon Cake	季節蔬菜 Fresh Vegetable	千島海藻沙拉 Seaweed Salad with Thousand Island Dressing	水果	紅豆紫米湯 Azuki Bean and Black Rice soup	4.1	3.0	1.7	2.8	1.0	0.0	740.5
	白米	大溪黑豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆腐 青木瓜 薑絲	油片絲 紅甜椒 芹菜	素蘿蔔糕		萵苣 紫高麗菜 玉米粒 美乃滋 綜合海藻		紅豆 紫米							
7/15 (三)	風味主食日	日式昆布湯烏龍 Kombu Dashi Udon Soup	油豆腐 Braised Fried Tofu	水煮蛋+角螺 Boiled Eggs with Whelks	關東煮 Oden	季節蔬菜 Fresh Vegetable	◎蔬菜天婦羅 Vegetables Tempura	水果	日式素昆布湯頭 Vegan Kombu Dashi	4.3	3.0	2.0	3.2	1.0	0.0	780.0
		烏龍麵 大白菜 紅蘿蔔 香菇 海苔 絲	三角油豆腐X2	水煮蛋 角螺	白蘿蔔 玉米		茄子 地瓜 青椒		昆布							
7/16 (四)	白飯 Rice	咖哩凍豆腐 Tofu Curry	三杯麵筋 3-cup Rolled Flour Gluten	鮮菇焗南瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	鴨綠上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	季節蔬菜 Fresh Vegetable	和風拌龍鬚菜 Gracilaria Salad	水果	紅棗金針湯 Red Date and Daylily Soup	4.1	2.9	2.0	2.4	1.0	0.0	722.5
	白米	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	麵筋 杏鮑菇 九層塔	蒲瓜 豆干片 雲白菇	冬粉 紅甜椒 黑木耳		龍鬚菜 紅蘿蔔 芝麻		金針花 去籽紅棗							
7/17 (五)	風味主食日	香煎鮮蔬仁燻飯 Braised Pearl Barley with Tomato and Fresh Vegetables	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contain Sesame)	白醬奶油燻菜 Broccoli Stew	北非香料時蔬 Roasted Vegetables with Spices	季節蔬菜 Fresh Vegetable	彩豆稻米X2 Inari Sushi with Edamame	水果	味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	4.3	3.0	2.0	2.4	1.0	0.1	756.0
		白米 杏鮑菇 番茄 素蝦仁 九層塔 黃甜椒 洋蔥 起司粉 巴西里	豆包 素沙茶(含芝麻)	青花菜 板豆腐 鴻喜菇 紅蘿蔔 球	馬鈴薯 番茄 柳瓜 鷹嘴豆		稻米 豆皮 毛豆 黑豆 紅薯麥		紅蘿蔔 雞蛋							
7/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	柳瓜炒蛋 Scrambled Eggs with Zucchini	三杯千層乾 3-cup Layered Bean Curd	腐竹白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Bean Curd Skin	海帶三絲 Kelp with Carrot and Celery	季節蔬菜 Fresh Vegetable	沙嗲蘭花干 Grilled Bean Curd with Satay Sauce	水果	枸杞扁蒲湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	4.0	3.0	2.2	2.9	1.0	0.0	750.5
	糙米、白米	雞蛋 柳瓜	千層乾 九層塔 薑	大白菜 腐竹 紅蘿蔔	海帶絲 紅蘿蔔 芹菜		蘭花干 白芝麻 沙嗲醬(含花生)		扁蒲 薑絲 枸杞							
7/21 (二)	白飯 Rice	蜜汁烤麵 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	糖醋素雞 Sweet and Sour Vegetarian Chicken	蛋片焗南瓜 Stir-fried Cucumber and Egg	法式香料烤南瓜 Spiced Roasted Pumpkin	季節蔬菜 Fresh Vegetable	手作海藻豆腐丸 Handmade Tofu Ball with Kelp Sprouts	水果	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds Honey Soup	4.0	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	728.5
	白米	烤麵 香菇 白芝麻	素雞 鳳梨 蝦頭 青椒 紅甜椒	黃瓜 雞蛋	南瓜 麵粉 義式香料		板豆腐 麵包粉 雞蛋 綜合海藻		山粉圓 蜂蜜							
7/22 (三)	風味主食日	芋頭雜炊飯 Taro Mixed Grain Rice	◎△古早味炸素雞排 Deep-fried Vegetarian Chicken Chop	沙茶菜豆炒素腰花(含芝麻) Stir-fried Legumes and Konjac with Shacha Sauce (contain Sesame)	福菜燻苦瓜 Braised Bitter Gourd and Preserved Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	柚香沙拉 Yuzu-Scented Green Salad	水果	海芽味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	4.0	3.0	2.0	3.2	1.0	0.0	759.0
		白米 芋頭 雞蛋 碎干丁 鷹嘴豆 玉米 毛豆	素雞排X2	素腰花 菜豆 紅蘿蔔 素沙茶	麵丸 苦瓜 福菜		萵苣 紫高麗菜 紅蘿蔔 玉米 毛豆 仁 柚子醬		板豆腐 海帶芽							
7/23 (四)	白飯 Rice	香油細麵 Braised Oily Tofu	酸菜炒麵輪 Stir-fried Noodle Rolls and Pickled Cabbage	京醬素肚 Braised Seitan	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	椒鹽切油烤玉米 Salt and Pepper Butter Roasted Corn	水果	芹香蘿蔔湯 Radish and Celery Soup	4.1	3.0	1.9	3.0	1.0	0.1	766.5
	白米	四角油細麵X1	麵輪 木耳 酸菜	素肚 香菇 甜豆	高麗菜 紅蘿蔔		玉米 奶油 椒鹽粉		白蘿蔔 芹菜							
7/24 (五)	風味主食日	黑松露菌菇奶油義大利麵 Black Truffle and Wild Mushroom Cream Pasta	味噌豆包 Miso Roasted Bean Curd	彩蔬麵筋 Sautéed Wheat Gluten Rolls with Mixed Vegetables	香料烤薯角 Roasted Herb Potato Wedges	季節蔬菜 Fresh Vegetable	起司烤餅 Cheese Tortilla	水果	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.2	3.0	2.0	2.6	1.0	0.4	794.0
		義大利麵 素蝦仁 青花菜 蘑菇 蠔頭 奶油 黑松露醬 起司 巴西里	豆包 海苔 白芝麻	麵筋 青椒 紅椒 鳳梨	馬鈴薯 義式香料		墨西哥餅 起司絲		南瓜 紅蘿蔔 麵粉							
7/27 (一)	糙米飯 Brown Rice	紅燒蘭花乾 Braised Tofu Skin	梅乾菜凍腐 Braised Frozen Tofu and Preserved Vegetables	滑蛋雙菇 Scrambled Eggs with Mushrooms	筍片炒什錦 Stir-fried Assorted Vegetables and Bamboo Shoots	季節蔬菜 Fresh Vegetable	法式烤柳瓜 Roasted Zucchini	水果	當歸冬瓜湯 Chinese Angelica & Winter Melon Soup	4.0	3.0	1.9	2.5	1.0	0.1	737.0
	糙米、白米	蘭花乾	凍豆腐 梅乾菜	雞蛋 杏鮑菇 鴻喜菇 芹菜	脆筍片 豆皮 紅蘿蔔 蘆筍 香菇		柳瓜 起司粉 奧勒岡香料		冬瓜 薑絲 當歸							
7/28 (二)	白飯 Rice	醬燒千層干 Braised Bean Curd	△素紅麵肉排 Vegetarian Red Yeast Steak	竹筍炒豆包絲 Stir-fried Long Beans with Shredded Bean Curd Skin	烤花椰菜洋芋 Roasted Cauliflower and Potato	季節蔬菜 Fresh Vegetable	蜂蜜芥末沙拉 Salad with Honey Mustard Dressing	水果	綠豆燕麥湯 Sweet Mung Bean and Oat Soup	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.1	735.0
	白米	千層干X4	素紅麵肉排X1	豆包 絲 竹筍 紅蘿蔔	馬鈴薯 白花菜 起司		萵苣 小黃瓜 紅甜椒 核桃碎 蜂蜜 芥末醬		綠豆 燕麥							
7/29 (三)	風味主食日	紫菜素炒飯 Kelp Sprouts Fried Rice	雪菜焗腐竹 Bean Curd and Preserved Cabbage	◎素老皮嫩肉 Deep-fried Tofu	豆豉燒蒲瓜 Bottle Gourd and Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	奶油鮮菇佐麵包 Creamy Mushrooms with Toast	水果	金針湯 Daylily Soup	4.2	3.0	2.0	3.1	1.0	0.2	792.5
		白米 毛豆 紅蘿蔔 鷹嘴豆 五穀米 紫菜	腐竹 玉米 雪菜 枸杞	雞蛋 豆腐 香菜	蒲瓜 豆豉 金針菇 雲耳		法國麵包切片 杏鮑菇 蘑菇 奶油 麵粉		金針花 素肉絲 紅蘿蔔							
7/30 (四)	白飯 Rice	味噌烤豆包 Miso Baked Bean Curd	醬油油豆腐 Braised Oily Tofu	桂竹筍炒油片絲 Stir-fried Bamboo Shoots and Bean Curd Strips	佃煮時蔬 Simmered Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	千張蔬菜捲 Vegetables Roll	水果	仙草蘿蔔湯 Herbal Daikon Soup	4.0	3.0	1.7	2.4	1.0	0.0	715.5
	白米	豆包 白芝麻	四角油細麵 香菇 素蝦仁	油片絲 桂竹筍 紅蘿蔔	蓮藕 南瓜 筍 海帶結		千張皮 豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳		白蘿蔔 枸杞 仙草							
7/31 (五)	風味主食日	古早味炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	鳳梨咕咕烤麵 Pineapple and Gluten Puffs	菜豆炒干絲 Stir-fried Long Beans with Dried Tofu	白菜炒年糕 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake	季節蔬菜 Fresh Vegetable	素食大阪燒 Vegetarian Okonomiyaki	水果	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	4.0	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	722.5
		米粉 高麗菜 紅甜椒 香菇 芹菜 豆包 麵	烤麵 鳳梨 青椒 番茄	菜豆 白干絲	大白菜 紅蘿蔔 素蝦仁 素蝦仁		高麗菜 雞蛋 麵粉 紅蘿蔔 美乃滋 海苔粉		杏鮑菇 金針菇 薑片							

◎表油炸物，皆含麵質 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