

康橋國際學校林口校區素食 115年8月份菜單

Vegetarian Lunch and Snack Menu, August 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	水果	湯品	全日 總熱量 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	油類及 陸產類 種子類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱量 (Kcal)	
8/3 (一)	糙米飯 Brown Rice	九層塔烘蛋 Basil Frittata	蜜汁烤魷 Stir-fried Wheat Gluten with Honey Sauce	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	清炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針湯 Daylily Soup	4.0	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	715.0
	白米糙米	雞蛋 九層塔	烤魷白芝麻	白豆干 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔	白花菜 青花菜 薑絲			金針花							
8/4 (二)	白飯 Rice	△日式味噌素肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵(含芝麻) Wheat Gluten with Sacha (contains Sesame)	鮮菇燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	豆薯炒青豆 Stir-fried Bamboo	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk	4.0	3.0	1.4	2.4	1.0	0.0	708.0
	白米	牛蒡排X2	麵腸油菜 紅蘿蔔	大黃瓜 麵丸 鴻喜菇 枸杞	豆薯 青豆 紅椒			紫米 西谷米 椰奶(奶)							
8/5 (三)	風味主食日	什錦沙茶炒麵(含芝麻) Stir-fried Noodles with Assorted Ingredients in Satay Sauce (contains Sesame)	◎揚出豆腐 Fried Tofu	椰瓜炒蛋 Scrambled Eggs with Zucchini	西芹筍片炒豆結 Stir-fried Dried Tofu and Bamboo Shoots and Celery	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	髮菜羹湯 Chinese Black Moss Soup	4.0	3.0	1.5	3.0	1.0	0.0	737.5
		黃油麵 素肉絲 季節青菜 木耳 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	板豆腐 白蘿蔔 白芝麻	雞蛋 椰瓜	豆皮結 竹筍片 西洋芹			竹筍 金針菇 髮菜							
8/6 (四)	白飯 Rice	醬爆素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	回鍋干片 Double-cooked Dried Tofu Slices	蘿蔔燒麵筋 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.0	3.0	1.9	2.4	1.0	0.0	720.5
	白米	素雞 黑木耳 芹菜	豆干片 青椒 紅椒	白蘿蔔 麵筋泡 毛豆	高麗菜 寬冬粉 香菇			大白菜 雞蛋							
8/7 (五)	風味主食日	日式高麗菜飯 Cabbage Rice	照燒海苔烤豆包 Teriyaki Bean Curd with Seaweed	薑絲炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten	香料烤蔬菜 Roasted Vegetables with Spices	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	豆皮味噌湯 Miso Enoki Mushroom Soup	4.0	3.0	1.6	2.3	1.0	0.0	708.5
		米 高麗菜 猴頭菇 毛豆 香菇 紅蘿蔔	豆包 海苔 芝麻	麵筋 青椒 紅椒 薑絲	青花菜 椰瓜 蘆筍 紅蘿蔔			豆皮細絲 海帶芽							
8/10 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖哩什錦蔬菜 Assorted Curry Vegetables	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	梅菜油筍絲麵輪 Braised Noodle Rolls with Pickled Mustard Greens and Bamboo Shoots	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁湯 Yam and Job's Tears Soup	4.0	3.0	1.9	2.6	1.0	0.1	744.5
	白米糙米	凍豆腐X5 紅甜椒 蘋果 奶粉	雞蛋 菜脯	筍絲 麵輪 枸杞菜	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			山藥 洋蔥仁 去籽紅棗							
8/11 (二)	白飯 Rice	家常豆腐 Braised Tofu	Seitan with Preserved Vegetables	青花菜燴角顯 Braised Conch with Broccoli	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	4.0	3.0	1.7	2.3	1.0	0.0	711.0
	白米	板豆腐 菜豆 紅椒 薑	素肚 酸菜 薑絲	青花菜 角顯 蝦 香	皇帝豆 玉米 紅蘿蔔 筍			仙草汁 地瓜圓 綠豆							
8/12 (三)	風味主食日	漢堡 Burger	◎菜菇豆香排 Soy Protein Steak with Forest Mushrooms	番茄+椰瓜+起司 Tomato + Zucchini + Cheese	沙嗲烤麵(含芝麻) Satay Wheat Gluten	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香磨菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	4.0	3.0	1.5	2.9	1.0	0.3	778.0
		板豆腐 廣嘴豆 紅蘿蔔 鴻喜菇 蔬菜 九層塔 麵粉	板豆腐 廣嘴豆 紅蘿蔔 鴻喜菇 蔬菜 九層塔 麵粉	烤魷 毛豆仁 紅甜椒 花生醬 素沙茶(含芝麻) 椰奶(奶) 咖哩粉	馬鈴薯 磨菇 香菇 奶粉 洋香菜										
8/13 (四)	白飯 Rice	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	醬燒豆腐 Stir-fried Bean Curd	△海山醬開東煮 Vegetarian Oden in Sweet Chili Bean Sauce	薑炒菜豆 Stir-fried Legumes with Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃金蘿蔔湯 Radish Soup	4.0	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	715.0
	白米	素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	豆腐 青椒 熟腰果	板豆腐 玉米 孜然 紫米糕	菜豆 薑 豆酥(含芝麻)			白蘿蔔 蒜茸花 去籽紅棗							
8/14 (五)	風味主食日	奶油蘑菇螺旋麵 Creamy Fusilli with Mushrooms	糖醋麵筋 Sweet and Sour Wheat Gluten Roll	茶香滷蛋 Tea Egg	香料烤蔬菜 Roasted Vegetables with Spices	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	4.0	3.0	1.5	2.2	1.0	0.0	701.5
		螺旋麵 素肉絲 杏鮑菇 磨菇 番茄 香菇 玉米粒	麵筋 青椒 黃椒 紅甜椒	雞蛋 紅茶包	青花菜 椰瓜 紅蘿蔔			高麗菜 番茄 西洋芹							
8/17 (一)	糙米飯 Brown Rice	△BBQ素茶鴨 BBQ Bean Curd Sheet Roll	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	茄汁豆包塊 Stir-fried Bean Curd and Tomato	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King Oyster Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	4.0	3.0	1.6	2.4	1.0	0.0	713.0
	白米糙米	素茶鴨	雞蛋 豆薯 紅蘿蔔	豆包塊 番茄 鴻喜菇	青花菜 白花菜 杏鮑菇			冬瓜 洋蔥仁 薑絲							
8/18 (二)	白飯 Rice	三杯油扇 3-cup Oily Tofu	芋頭炒干丁 Stir-fried Dried Tofu and Taro	枸杞冬瓜燒麵丸 Braised Wheat Gluten Balls with Winter Melon	素燴油炒高麗菜 Stir-fried Cabbage with Vegetarian Oyster Sauce	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	4.0	3.0	1.6	2.8	1.0	0.0	731.0
	白米	三角油豆腐X2 薑 九層塔	豆乾丁 芋頭 毛豆 玉米	冬瓜 麵丸 枸杞	高麗菜 薑絲			紅豆 燕麥粒							
8/19 (三)	風味主食日	法國切片 French Slices	義式扁豆蔬菜 Lentil & Vegetable Zuppa	起司地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata with Cheese	奶油燒素肚 Braised Gluten with Creamy	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	義式蔬菜湯 Italian Vegetable Soup	3.9	3.0	1.8	2.5	1.0	0.1	730.5
		高麗菜 番茄 菜豆 豆腐 腐竹 豆苗 芹菜 椰菜 薑黃粉 肉桂粉	雞蛋 地瓜 起司	素肚 馬鈴薯 玉米	高麗菜 西洋芹 紅蘿蔔 義式香料										
8/20 (四)	白飯 Rice	沙茶千層干(含芝麻) Sacha Dried Tofu	栗子燒凍豆腐 Braised Frozen Tofu with Chestnuts	鮮菇燴腐竹 Bean Curd and Vegetables	鮮菇炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.0	3.0	1.8	2.6	1.0	0.0	727.0
	白米	千層干X5 素沙茶(含芝麻)	凍豆腐 青椒 紅甜椒 栗子	腐竹 甜豆 雲耳 香菇	竹筍 鴻喜菇 蝦香			苦瓜 蔞鳳梨							
8/21 (五)	風味主食日	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式糖醋豆腐 Crispy Korean Sweet and Sour Tofu	宮廷年糕 Stir-fried Rice Cake	韓式雜菜粉條 Japchae	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	Ginseng and Chinese Cabbage	4.0	3.0	1.8	3.0	1.0	0.0	745.0
		白飯 素飯 肉排 什 西蘭花 芥蘭	板豆腐 X5 彩椒 鳳梨	年糕條 麵丸 杏鮑菇 紅蘿蔔	冷粉 菠菜 水芹 蘿蔔 香菇 芝麻			大白菜 蔞醬 糯米 紅棗							
8/24 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	鮮菇燴瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	薑絲麻油炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜栗子湯 Chayote Soup	4.0	3.0	1.0	2.5	1.0	0.0	702.5
	白米糙米	雞蛋 番茄	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	蒲瓜 雪白菇 枸杞	麵筋 猴頭菇 九層塔 薑絲			佛手瓜 玉米粒 栗子 枸杞							
8/25 (二)	白飯 Rice	綜合滷味 Taiwanese Braised Platter	糖醋麵筋 Sweet and Sour Wheat Gluten Roll	木耳干絲 Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	青花菜 玉米筍 Stir-fried Broccoli with Baby corn	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黑糖綠豆薏仁甜湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	4.0	3.0	1.8	2.4	1.0	0.0	718.0
	白米	蘭花乾 筍筍小捲 花生	麵筋 青椒 黃椒 紅甜椒	白干絲 木耳 紅蘿蔔	青花菜 玉米筍			洋蔥仁 綠豆 黑糖							
8/26 (三)	風味主食日	△酸辣素湯餃 Dumplings with Spicy and Sour Soup	角螺+水素蛋 Bean Curd+ Egg	紅蘿蔔+大白菜 Carrot+ Chinese Cabbage	滷味雙拼 Marinated Platter	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	4.0	3.0	1.5	2.3	1.0	0.0	706.0
		素水餃X10			貴豆干 紫米糕 海帶串			竹筍 紅蘿蔔 黑木耳 金針菇							
8/27 (四)	白飯 Rice	味噌烤豆包 Miso Baked Bean Curd	三杯素肚 3-Cup Seitan	芹香紅椒油片絲 Celery with Sliced Bean Curd in Chili Oil	日式奶油燴菜 Vegetable Stew with Cream Sauce	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍香菇湯 Bamboo Shoot and Mushroom Soup	4.0	3.0	1.6	2.8	1.0	0.2	761.0
	白米	豆包 白芝麻	素肚 杏鮑菇 九層塔 老薑	油片絲 紅甜椒 芹菜	青花菜 紅蘿蔔 玉米 奶粉 奶油			竹筍 香菇 薑絲							
8/28 (五)	風味主食日	烤烤青醬蘑菇餐盤 Baked Penne with Mushroom Pesto	蜜汁豆腐 Honey-Glazed Bean Curd Rolls	蔬菜烤油扇 Salt and Pepper Roasted Vegetables	杏仁地瓜泥 Mashed Sweet Potato with Almonds	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜蔬菜湯 Pumpkin and Vegetable Soup	4.0	3.0	1.6	2.7	1.0	0.3	771.5
		筆管麵 杏鮑菇 磨菇 鴻喜菇 季節青菜 九層塔 起司 蒜 奶油	豆腐 白芝麻	油豆腐X3 黃椒 紅椒 四季豆	地瓜 杏仁 碎 奶粉			南瓜 紅蘿蔔 美白菇 西洋芹							
8/31 (一)	糙米飯 Brown Rice	糖醋千層干 Sweet and Sour Dried Tofu	豆豉旱菇烤豆腐 Stir-fried Tofu and Mushroom with Fermented Soy Sauce	竹筍烤魷 Bamboo Shoots and Wheat Gluten	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	應景蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.0	3.0	1.8	2.5	1.0	0.0	722.5
	白米糙米	千層干 X4 鳳梨 紅椒	板豆腐 菜菇 青豆	烤魷竹筍 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			海帶芽 雞蛋							

◎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

菜單開立：陳虹文(新北食品股份有限公司營養師)