

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	副菜4 (僅素食份)	水果	湯品	全穀 類類 (g)	豆類 菜肉類 (g)	蔬菜 類 (g)	海鮮 類類 (g)	水果 類類 (g)	乳品 類類 (g)	熱量 (Kcal)	
8/3 (一)	糙米飯	九層塔烘蛋 Basil Frittata	蜜汁烤翅 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	李節蔬菜 Fresh Vegetable	墨西哥風味番茄燉蛋 Mexican-Style Tomato Braised Quinoa	水果 Fruit	金針湯 Dayliu Soup	4.2	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	729.0	
	白米 糙米	雞蛋 九層塔	烤翅 白芝麻	白豆干 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔	白花茶 青花菜 薑絲		墨西哥口味餅 素火腿 番茄 玉米 紅薯 麥芽菜	金針花									
8/4 (二)	白飯	△日式味噌牛肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵(含芝麻) Wheat Gluten with Sacha (contains Sesame)	鮮菇增廣瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	豆薯炒青豆 Stir-fried Bamboo	李節蔬菜 Fresh Vegetable	馬薩拉燉菜 Masala Vegetable Stew	水果 Fruit	椰香安米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk	4.0	3.0	1.4	2.4	1.0	0.1	723.0	
	Rice																
	白米	牛蒡紅X2	麵筋 油菜 紅蘿蔔	大黃瓜 鮑丸 鴻喜菇 枸杞	豆薯 青豆 紅椒		番茄 菜豆 蘑菇 鷹嘴豆 椰奶		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	椰菜炒蛋 Scrambled Eggs with Zucchini	西洋筍片炒豆絲 Stir-fried Dried Tofu and Bamboo Shoots and Celery	李節蔬菜 Fresh Vegetable	藍莓醬三明治 Blueberry Jam Sandwich	水果 Fruit	蟹菜羹湯 Chinese Black Moss Soup	4.1	3.0	1.5	3.0	1.0	0.0	744.5	
		黃油麵 素肉排 李節青菜 木耳 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	板豆腐 白蘿蔔 白芝麻	雞蛋 椰菜	豆皮捲 竹筍片 西洋芹		薄片吐司 藍莓醬	竹筍 金針菇 蟹菜									
8/6 (四)	白飯	醬爆素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	Double-cooked Dried Tofu Slices	白蘿蔔 麵筋泡 毛豆	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	李節蔬菜 Fresh Vegetable	蔓越莓蘋果芋蛋沙拉 Cranberry and Cashew Potato Egg Salad	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723.0	
	Rice																
	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		馬鈴薯 紅蘿蔔 白煮蛋 玉米粒 薯條 餅乾 素菜 美乃滋		大白菜 雞蛋								
8/7 (五)	風味主食日	日式高麗菜 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	李節蔬菜 Fresh Vegetable	松露野菇起司烤餅 Truffle Mushroom Flatbread	水果 Fruit	豆皮味噌湯 Miso Enoki Mushroom Soup	4.1	3.0	1.6	2.3	1.0	0.2	745.5	
		素雞 黑木耳 芹菜	豆包 海苔 芝麻	麵筋 青椒 紅椒 薑絲	青花菜 椰菜 蘿蔔 紅蘿蔔		墨西哥餅 南瓜 蘑菇 香菇 起司 麵粉	豆皮細絲 海帶芽									
8/10 (一)	糙米飯	咖哩什錦鮮蔬 Assorted Curry Vegetables	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	梅菜滷筍絲麵輪 Braised Noodle Rolls with Pickled Mustard Greens and Bamboo Shoots	單炒麵筋 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	李節蔬菜 Fresh Vegetable	蜂蜜芥末生菜沙拉 Salad with Honey Mustard Dressing	水果 Fruit	山藥茗仁湯 Yam and Job's Tears Soup	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.1	747.0	
	Brown Rice																
	白米 糙米	凍豆腐X5 紅樹椒 蘋果 粉粉	雞蛋 菜脯	筍絲 麵輪 麵粉 菜	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔		蔞荳 紫高麗菜 玉米 核桃 美乃滋		山藥 洋蔥仁 姜仁 籽 紅棗								
8/11 (二)	白飯	家常豆腐 Braised Tofu	蔬菜炒素肚 Seitan with Preserved Vegetables	青花菜烤肉燥 Braised Conch with Broccoli	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	李節蔬菜 Fresh Vegetable	歐風蜜南瓜甜薯 European-Style Honey-Glazed Pumpkin and Sweet Potatoes	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	4.1	3.0	1.7	2.3	1.0	0.1	733.0	
	Rice																
	白米	板豆腐 菜豆 紅椒 薑	素肚 酸菜 薑絲	青花菜 菜肉 蝦 香菇	皇帝豆 玉米 紅蘿蔔 豌豆		南瓜 地瓜 奶油 蜂蜜 南瓜子		仙草汁 地瓜圓 綠豆								
8/12 (三)	風味主食日	漢堡 Burger	◎草菇豆香排 Soy Protein Steak with Forest Mushrooms	番茄 + 椰菜 + 起司 Tomato + Zucchini + Cheese	沙嗲烤翅(含芝麻) Satay Wheat Gluten	李節蔬菜 Fresh Vegetable	三豆拌薯麥 Three-Bean Quinoa Salad	水果 Fruit	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	4.0	3.0	1.5	3.0	1.0	0.3	782.5	
		白飯	板豆腐 鷹嘴豆 紅蘿蔔 鴻喜菇 蔬菜 九層塔 麵粉 薑	醬爆素雞	烤翅 毛豆仁 紅樹椒 花生醬 素沙茶(含芝麻) 椰粉(奶) 咖哩粉		黑豆 鷹嘴豆 花豆 紅薯 麥	馬鈴薯 蘑菇 香菇 奶粉 洋香菜									
8/13 (四)	白飯	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	醬燒豆腐 Stir-fried Bean Curd	△山海醬肉煮素 Vegetarian Oden in Sweet Chili Bean Sauce	薑炒菜豆 Stir-fried Legumes with Ginger	李節蔬菜 Fresh Vegetable	烤杏鮑菇佐黑松露醬 Roasted King Oyster Mushrooms with Black Truffle Sauce	水果 Fruit	黃金菜筍湯 Radish Soup	4.0	3.0	1.6	2.5	1.0	0.0	717.5	
	Rice																
	白米	素雞 黑木耳 紅蘿蔔 芹菜	豆腐 青椒 熟蘋果	板豆腐 玉米粒 紫米糕	菜豆 素豆酥(含芝麻)		杏鮑菇 黑松露醬		白蘿蔔 蒜茸菜 姜 籽 紅棗								
8/14 (五)	風味主食日	奶油蘑菇燒烤麵 Creamy Fusilli with Mushrooms	糖醋麵筋 Sweet and Sour Wheat Gluten Roll	茶香油蛋 Tea Egg	香料烤蔬菜 Roasted Vegetables with Spices	李節蔬菜 Fresh Vegetable	焗烤起司馬鈴薯 Roasted Potato	水果 Fruit	藤菜湯 Borscht	4.1	3.0	1.5	2.2	1.0	0.1	723.5	
		螺旋麵 素肉排 杏鮑菇 蘑菇 番茄 五香粉	麵筋 青椒 黃椒 紅樹椒	雞蛋 紅茶包	青花菜 椰菜 紅蘿蔔		馬鈴薯 起司 絲	高麗菜 番茄 西洋芹									
8/17 (一)	糙米飯	△BBQ茶葉鴨	彩蔬炒蛋	茄汁豆包塊	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Kime Oyster Mushroom	李節蔬菜 Fresh Vegetable	清鹽毛豆筴 Salted Edamame	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	4.0	3.0	1.7	2.4	1.0	0.0	715.5	
	Brown Rice																
	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 白花茶 杏鮑菇		毛豆 筴		冬瓜 洋蔥仁 薑絲								
8/18 (二)	白飯	三杯油豆腐	芋頭炒千丁	枸杞冬瓜燒鮑丸 Braised Wheat Gluten Balls with Winter Melon	素綠油炒高麗菜 Stir-fried Cabbage with Vegetarian Oyster Sauce	李節蔬菜 Fresh Vegetable	◎金蛋豆腐佐莎莎 Golden Tofu with Salsa	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	4.0	3.0	1.6	3.0	1.0	0.0	740.0	
	Rice																
	白米	三角油豆腐X2 薑 九層塔	豆乾丁 芋頭 毛豆 玉米	冬瓜 鮑丸 枸杞	高麗菜 薑絲		雞蛋豆腐 彩椒 小黃瓜 香菜		紅豆 燕麥粒								
8/19 (三)	風味主食日	法國切片 French Slices	義式扁豆蔬菜湯 Lentil & Vegetable Zuppa	起司地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata with Cheese	奶油燒素肚 Braised Gluten with Creamy	李節蔬菜 Fresh Vegetable	葡萄乾凱薩沙拉 Caesar Salad with Raisins	水果 Fruit	義式蔬菜湯 Italian Vegetable Soup	3.9	3.0	2.0	2.5	1.0	0.1	735.5	
		高麗菜 番茄 菜豆 鷹嘴豆 扁豆 香菜 辣椒 薑 黃粉 肉桂粉	鮮菇增廣竹 Bean Curd and Vegetables	雞菜 地瓜 起司	素肚 馬鈴薯 玉米		蔞荳 紫高麗菜 小黃瓜 紅蘿蔔 麵粉丁 葡萄乾	高麗菜 西洋芹 紅蘿蔔 義式香料									
8/20 (四)	白飯	沙茶千層干(含芝麻) Sacha Dried Tofu	鮮菇凍豆腐 Braised Frozen Tofu with Chestnuts	鮮菇增廣竹 Bean Curd and Vegetables	鮮菇炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	李節蔬菜 Fresh Vegetable	和風醬綜合蔬菜排 Mixed Vegetable Sticks with Wafu Dressing	水果 Fruit	鳳梨冬瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	732.0	
	Rice																
	白米	千層干X5 素沙茶(含芝麻)	凍豆腐 青椒 紅樹椒 蒜子	蘭竹 甜豆 雲耳 香菇	竹筍 鴻喜菇 蝦 香		小黃瓜 紅蘿蔔 黃椒		安妥 梅干菜 麥芽 薑 粉								
8/21 (五)	風味主食日	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式烤甜豆腐 Crispy Korean Sweet and sour	宮廷年糕 Stir-fried Rice Cake	韓式雞架粉麵 Japchae	李節蔬菜 Fresh Vegetable	味噌生菜沙拉 Japanese Miso Salad	水果 Fruit	蔞荳 甘藷芽 紫高麗 蕃茄 麵包	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750.0	
		白米 素絞肉 碎干丁 高麗菜 青豆	板豆腐X5 彩椒 鳳梨	年糕條 鮑丸 杏鮑菇 紅蘿蔔	冬粉 蔬菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝麻		丁味噌 薑 蔥 麵	大白菜 芋頭 糯米 紅棗									
8/24 (一)	糙米飯	番茄炒蛋	青椒炒豆干	鮮菇增廣瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	薑絲麻油炒麵筋 Stir-fried Wheat Gluten Roll with Sesame Oil and Shredded Ginger	李節蔬菜 Fresh Vegetable	烤茄子鷹嘴豆佐花枝豆腐 Roasted Eggplant and Hummus with Pita	水果 Fruit	佛手瓜 栗子 湯 Chayote Soup	4.2	3.0	1.0	2.5	1.0	0.0	716.5	
	Brown Rice																
	白米 糙米	雞蛋 番茄	白豆干 青椒 木耳 紅蘿蔔	蒲瓜 露白菇 枸杞	麵筋 蝦頭粒 九層塔 薑絲		口袋餅 馬鈴薯 茄子 紅樹椒 鷹嘴豆 毛豆		佛手瓜 玉米粒 栗子 枸杞								
8/25 (二)	白飯	綜合滷味	糖醋麵筋	木耳千絲 Stir-fried Dried Tofu Strips and Black Fungus	青花菜炒玉米筍 Stir-fried Broccoli with Baby corn	李節蔬菜 Fresh Vegetable	柚香和風海藻沙拉 Yuzu Wafu Seaweed Salad	水果 Fruit	黑糖辣豆筴仁甜湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723.0	
	Rice																
	白米	蘭花乾 葫蘆 小糖 花生	麵筋 青椒 黃椒 紅樹椒	白干絲 木耳 紅蘿蔔	青花菜 玉米筍		蔞荳 豌豆芽 紫高麗 蕃茄 麵包 綜合海藻 柚子醬		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+水蓮蛋 Bean Curd+ Egg	紅蘿蔔+大白菜 Carrot+ Chinese Cabbage	油味雙拼 Marinated Platter	李節蔬菜 Fresh Vegetable	古早味油菜湯 Taiwanese Braised Radish	水果 Fruit	酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	4.0	3.0	1.6	2.3	1.0	0.0	708.5	
		素水餃X10			帶豆干 安米糕 海帶串		白蘿蔔 香菜	竹筍 紅蘿蔔 素火腿 金針菇									
8/27 (四)	白飯	味噌烤豆包	三杯素肚 3-Cup Seitan	芹香紅椒油片絲 Celery with Sliced Bean Curd in Chili Oil	日式奶油椒菜 Vegetable Stew with Cream Sauce	李節蔬菜 Fresh Vegetable	◎燕麥烤杏鮑菇 Deep-Fried Mushrooms with Oatmeal	水果 Fruit	竹筍 香菇 湯	4.0	3.0	1.6	3.0	1.0	0.2	770.0	
	Rice																
	白米	豆包 白芝麻	素肚 杏鮑菇 九層塔 老薑	油片絲 紅樹椒 芹菜	青花菜 紅蘿蔔 玉米 奶粉 奶油		杏鮑菇 燕麥片		竹筍 香菇 薑絲								
8/28 (五)	風味主食日	烤烤青醬蘑菇麥芽麵 Baked Penne with Mushroom Pesto	蜜汁豆腐 Honey-Glazed Bean Curd Rolls	蔬菜烤油筋 Salt and Pepper Roasted Vegetables	杏仁地瓜泥 Mashed Sweet Potato with Almonds	李節蔬菜 Fresh Vegetable	椰瓜牧羊人派 Zucchini Shepherd's Pie	水果 Fruit	南瓜蔬菜湯 Pumpkin and Vegetable Soup	4.1	3.0	1.7	2.7	1.0	0.5	811.0	
		薯蓉麵 杏鮑菇 蘑菇 鴻喜菇 李節青菜 九層塔 起司 麵粉 油	豆腐 白菜	油豆腐X3 黃椒 紅椒 四季豆	地瓜 杏仁 碎 奶粉		馬鈴薯 番茄 椰菜 起司 奶粉 黑橄欖 黑松露醬	南瓜 紅蘿蔔 美白菇 西洋芹									
8/31 (一)	糙米飯	糖醋千層干	豆豉芽絲增豆腐 Stir-fried Tofu and Mushroom with Fermented Soy Sauce	竹筍烤翅 Bamboo Shoots and Wheat Gluten	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	腹履蔬菜 Fresh Vegetable	起司白醬馬鈴薯 Cheesy Potatoes with White Sauce	水果 Fruit	海草菜花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.1	3.0	1.8	2.5	1.0	0.1	744.5	
	Brown Rice																
	白米 糙米	千層干X4 鳳梨 紅椒	板豆腐 蘑菇 青豆	烤翅 竹筍 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞		馬鈴薯 紅樹椒 起司 絲		海帶芽 雞蛋								

◎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

本校本使用輻射污染食品

菜單開立：陳紅文(新北食品股份有限公司營養師)