

康橋國際學校林口校區9月素食菜單
Vegetarian Lunch and Snack Menu, Sep 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 (僅美食街)	水果	湯品	全穀類 肉類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶及 乾果類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量 (Kcal)
8/31 (一)	糙米飯 Brown Rice	糖醋千層干 Sweet and Sour Dried Tofu	豆豉芽菜豆腐 Stir-fried Tofu and Mushroom with Fermented Soy Sauce	竹筍燒翅 Bamboo Shoots and Wheat Gluten	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	起司白醬馬鈴薯 Cheesy Potatoes with White Sauce	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.1	3.0	1.8	2.5	1.0	0.1	745
9/01 (二)	白米	千層干X4 鳳梨 紅椒	板豆腐 芽菜 青豆	烤翅 竹筍 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞		馬鈴薯 紅甜椒 起司雞		海帶芽 雞蛋							
	白飯 Rice	◎△素蝦排 Vegetarian Shrimp-Style Patty	紅燒油豆腐 Braised Fried Tofu	爆炒干片 Stir-fried Shredded Bean Curd	香烤時蔬 Roasted Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	芝麻南瓜義大利餅蛋 Sesame and Pumpkin Frittata	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	4.0	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	748
9/02 (三)	白米	素蝦餅X1	三角油豆腐X3	白豆干 青椒 紅蘿蔔 木耳	菜豆 紅蘿蔔 柳瓜 磨菇		雞雲 南瓜 黑芝麻 義式香料		綠豆 洋蔥仁							
	五穀飯 Multigrain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	素沙茶蘭花干(含芝麻) Dried Tofu with Vegetarian Shacha Sauce (Contains Sesame)	蘿蔔燒雙結 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	麻油雲耳炒花膠 Stir-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	義式野菇佐烤地瓜 Roasted Sweet potato with Italian Wild Mushrooms	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 Burdock Soup with Kelp Sprouts	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	728
9/03 (四)	白米 五穀米	雞雲 玉米	蘭花干 白芝麻	白蘿蔔 豆腐皮結 海帶結	白花菜 紅蘿蔔 雲耳		地瓜 杏鮑菇 秀珍菇 麵包丁 義 式香料		牛蒡 海帶結 紅蘿蔔							
	白飯 Rice	三杯素肚 Three-Cup Wheat Gluten	糖醋凍豆腐 Sweet and Sour Frozen Tofu	四分子炒鮮菇 Stir-fried Fresh Mushrooms with Dried Tofu	鴨腿上街 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	豆沙包(65G) Azuki Beans Bun	水果 Fruit	香菜蘿蔔湯 White Radish and Cilantro Soup	4.1	3.0	1.8	2.4	1.0	0.1	733
9/04 (五)	白米	素肚 九層塔 老薑	凍豆腐 香菇 鳳梨 青椒	四分子 磨菇 鴻喜菇 彩椒	冬粉 紅蘿蔔 素皮絲 黑木耳 芹 菜		豆沙包		白蘿蔔 香菜							
	風味主食日	哨子拌麵 Noodles with Savory Minced Sauce	栗子炒麵腸 Stir-Fried Wheat Gluten Rolls with Chestnuts	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	和風海藻沙拉(含芝麻) Seaweed Salad with Wafu Dressing (Contains Sesame)	水果 Fruit	胡瓜湯 Cucumber Soup	4.0	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723
9/07 (一)	糙米飯 Brown rice	碧香烘蛋 Basil Frittata	芹香三絲 Stir-Fried Vegetables with Bean Curd	冬瓜燴麵丸 Stir-Fried Gourd and Noodle Balls	◎椒鹽杏鮑菇 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	蒜茸小黃瓜 紫高麗菜 紅蘿蔔 綜合海藻 白芝麻	水果 Fruit	大黃瓜 紅蘿蔔 枸杞							
	白米 糙米	雞雲 九層塔	白干絲 紅蘿蔔 木耳 芹菜	冬瓜 麵丸 紅蘿蔔 香菇	杏鮑菇		千島腰豆生菜沙拉 Garden Salad with Kidney bean and Thousand Island Dressing	水果 Fruit	紫菜湯 Seaweed Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750
9/08 (二)	白飯 Rice	京醬燒豆腐 Stir-fried Wheat Gluten	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	五彩春卷 Vegetarian Lettuce Wraps	水果 Fruit	黑糖山粉圓甜湯 Brown Sugar Tapioca Pearl Soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	728
	白米	豆腐 彩椒	板豆腐 茄子 毛豆	小黃瓜 麵筋 紅蘿蔔 花生 細如 絲	佛手瓜 木耳		蒜茸 豆薯 杏鮑菇 紅蘿蔔 毛豆 玉米 黑豆		山粉圓 黑糖							
9/09 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved radish	五香滷豆干 Five-Spice Braised Dried Tofu	●●●●● Braised Tofu Skin with Vegetables in Oyster Sauce	清炒絲瓜 Braised Luffa with Goji Berries	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	起司烤薯角 Cheese-Baked Potato Wedges	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.1	3.0	1.9	2.6	1.0	0.2	753
	白米 五穀米	雞雲 菜脯	大溪黑干 香菜	腐竹 四季豆 紅蘿蔔 香菇 芹菜	絲瓜 枸杞		馬鈴薯 起司 麵 麵粉		金針花 秀珍菇 金針菇							
9/10 (四)	白飯 Rice	△蜜汁素棒棒雞 Honey-Glazed Vegetarian Drumsticks	沙茶油腐(含芝麻) Tteppanyaki Tofu with Vegetarian Shacha (Contains Sesame)	●●●●● Vegetarian Stir-Fried Rice Cakes with Preserved Potherb Mustard	塔香海帶根 Stir-Fried Sea Kelp Roots with Basil	有機蔬菜 Organic Vegetable	香料的奶油玉米 Herbed Butter Corn	水果 Fruit	枸杞扁蒲湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	4.1	3.0	1.8	2.6	1.0	0.1	742
	白米	素棒棒雞X1	三角油豆腐 彩椒 素沙茶(含芝麻)	寧波年糕 豆包絲 雪裡紅	海帶根 紅蘿蔔 九層塔 薑		玉米 奶油 義式香料		扁蒲 紅蘿蔔 枸杞							
9/11 (五)	風味主食日	●●●●● Vegetarian Braised Minced Pork Rice	梅干燒豆包 Braised Tofu Skin with Preserved Mustard Greens	蜜汁烤翅(含芝麻) Honey-Glazed Wheat Gluten (Contains Sesame)	甜豆炒時蔬 Stir-Fried Snap Peas and Vegetable	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	麵筋拌醬彩豆 Quinoa and Mixed Bean Salad with Green Sichuan Pepper	水果 Fruit	四神湯 Four-Herb Soup	4.0	3.0	1.9	2.6	1.0	0.0	730
		白米 碎干丁 青豆仁 香菇 紅蘿蔔	豆包 梅干菜 香菜	烤翅 白芝麻	甜豆 玉米筍 紅蘿蔔 茼蒿 小卷		毛豆仁 黑豆 鷹嘴豆 紅薯 參 麵 椒油		山藥 洋蔥仁 蓮子 茯苓 芡實							
9/14 (一)	糙米飯 Brown rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金草排三絲 Golden Herb Salad with Three Shreds	香菇白菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	鮮蔬炒青豆 Stir-Fried Snow Peas with Fresh Vegetables	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	法式香腸旺新蝦菜 French Provencal Ratatouille	水果 Fruit	花瓜苦瓜湯 Bitter Gourd Soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	728
	白米 糙米	雞雲 蘑菇 松露醬	豆干絲 素雞 辣味 黃金菜	大白菜 角螺 香菇	豆薯 雪白菇 青豆仁 銀杏		柳瓜 茄子 香菇 黃甜椒		苦瓜 花瓜 去籽紅棗							
9/15 (二)	白飯 Rice	照燒豆腐(含芝麻) Teriyaki Frozen Tofu (Contains Sesame)	酸菜炒素肚 Stir-Fried Wheat Gluten with Pickled Mustard Greens	三絲油片 Stir-Fried Vegetables with Bean Curd	西洋炒麵絲腰果 Stir-fried Celery, Mushroom and Cashew Nuts	有機蔬菜 Organic Vegetable	地瓜起司薄餅 Sweet Potato and Cheese Sesame Crisps	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Green Jelly	4.1	3.0	1.8	2.6	1.0	0.1	742
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	素肚 酸菜 金針菇	油片 絲 紅甜椒 黑木耳 芹菜	杏鮑菇 紅蘿蔔 西洋芹 腰果		墨西哥餅 地瓜 起司		仙草汁 芋圓 地瓜 大薯仁							
9/16 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	鮮菇烘蛋 Vegetable Frittata	◎△鹹蛋素排骨飯 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	素XO醬燒豆腐 Stir-fried Bean Curd with XO Sauce	皇帝豆炒雲耳 Vegetarian Stir-Fried Lima Beans	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	和風秋葵 Okra with Mushroom	水果 Fruit	冬菇什錦湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.1	758
	白米 五穀米	雞雲 蔬菜 磨菇	素排骨飯X5	豆腐 紅蘿蔔 芹菜 素XO醬(含 奶)	皇帝豆 雲耳 玉米		秋葵 白芝麻		竹筍 冬菜 枸杞							
9/17 (四)	白飯 Rice	香滷千層干 Braised Bean Curd	竹筍香菇燒翅 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	胡瓜燴麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	甜豆炒玉米筍 Stir-Fried Snap Peas with Baby Corn	有機蔬菜 Organic Vegetable	細滴炭烤翅 New Orleans-Style Roasted Vegetables	水果 Fruit	青木瓜湯 Green Papaya Soup	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	732
	白米	千層干X4	烤翅 竹筍 毛豆 香菇	大黃瓜 麵筋 泡 枸杞	甜豆 玉米筍 紅甜椒		馬鈴薯 紅蘿蔔 青花菜 杏鮑菇		青木瓜 去籽紅棗							
9/18 (五)	風味主食日	●●●●● Coconut Turmeric Rice with Sweet potato and Chickpeas	沙嗲風味烤豆包(含芝麻) Satay Flavored Tofu Wraps (Contains Sesame)	佛手瓜炒干絲 Stir-fried Chayote with Shredded Dried Tofu	●●●●● Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	●●●●● Blueberry Thick Toast	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.2	3.0	1.9	2.7	1.0	0.3	772
		白米 地瓜 鷹嘴豆 柳瓜 青豆 香 菇 黃椒 椰奶(含奶) 薑黃粉	豆包 花生醬 素沙茶(含芝麻) 椰 奶(奶) 咖哩粉	佛手瓜 白干絲 木耳	白花膠 綠花膠 麵丸 紅蘿蔔		厚片吐司 藍莓醬		南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 奶粉 麵粉							
9/21 (一)	糙米飯 Brown rice	素鴨絲蛋羹 Steamed Egg Custard with Mock Shredded Crab	香椿油豆腐 Fried Tofu with Chinese Toon	甜麵醬燒素肚 Braised Wheat Gluten	竹筍炒三絲 Stir-fried Shredded Bamboo Shoots	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	烤蔬菜溫沙拉 Warm Roasted Vegetable Salad, Quinoa, and Black Beans	水果 Fruit	冬瓜紅棗湯 Winter Melon and Red Date Soup	4.1	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	735
	白米 糙米	雞雲 素鴨絲	四角油豆腐(70G)	素肚 杏鮑菇 毛豆仁	竹筍 紅蘿蔔 香菇 金針菇		青花菜 柳瓜 玉米 紅蘿蔔 珠藝 參 綠蛋		冬瓜 薑絲 去籽紅棗							
9/22 (二)	白飯 Rice	塔香油豆包 Braised Tofu Skin with Basil	紅燒豆結 Braised Tofu Knots	素乾煆菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	腐竹白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin	有機蔬菜 Organic Vegetable	北非香蒜烘蛋 Shakshuka	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Peanut, Milk, and Oat Soup	4.1	3.0	2.0	2.6	1.0	0.2	755
	白米	豆包 九層塔	豆腐絲 紅蘿蔔 木耳 香菇 芹菜	菜豆 素絞肉 菜脯	大白菜 腐竹 枸杞		雞雲 香菇 青椒 黃椒 鷹嘴豆		花生 燕麥粒 奶粉							
9/23 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	毛豆炒蛋 Stir-Fried Eggs with Edamame	豆豉芽菜燴豆腐 Braised Tofu with Straw Mushrooms in Black Bean Sauce	西洋香雞 Stir-Fried Vegetarian Chicken with Celery	地中海洋芋佐鮮菇 Roasted Potato and Mushroom	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	蔬食披薩 Vegetarian Pizza	水果 Fruit	海芽味噌湯 Miso Soup	4.1	3.0	1.9	2.6	1.0	0.1	745
	白米 五穀米	雞雲 毛豆	板豆腐 芽菜 青豆仁 豆豉	素雞 西洋芹 腰果	馬鈴薯 杏鮑菇 香菇		墨西哥餅 起司 鳳梨 紅椒 青椒 黑黑腹		海帶芽 味噌							
9/24 (四)	風味主食日	醬香滷油丁飯 Grilled Tofu Rice Bowl with Savory Soy Glaze	◎△綜合燒烤(含芝麻) Taiwanese BBQ (Contains Sesame)	青花菜烤燒翅 Braised Gluten Puffs with Broccoli	鐵板豆芽 Stir-fried Mixed Vegetables with Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	中秋蛋黃酥(50G)X1 Egg Yolk Pastry	水果 Fruit	蘿蔔香菇湯 Chicken Soup with Radish and Mushroom	4.1	3.0	1.8	3.1	1.0	0.2	773
		白米 油豆腐 腐竹 毛豆 毛豆仁	四方干 素甜不辣 素菜糕 玉米 素沙茶(含芝麻)	青花菜 烤翅 紅蘿蔔	豆芽菜 青椒 奶油		麵、奶、蛋、芝麻		白蘿蔔 香菇 薑絲							
9/25 (五)	中秋節快樂															
中秋節																
9/28 (一)	教師節快樂															
教師節																
9/29 (二)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	BBQ豆包(含芝麻) BBQ Tofu Skin (Contains Sesame)	三杯麵腸 Three-Cup Wheat Gluten Rolls	●●●●● Salted Kelp Broccoli	有機蔬菜 Organic Vegetable	綜合蔬菜棒 Assorted Vegetable Sticks	水果 Fruit	綠豆西米露 Mung Bean Sweet Soup	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	732
	白米	板豆腐 南瓜 毛豆	豆包 素沙茶(含芝麻)	麵腸 九層塔 老薑	青花菜 鴻喜菇 花布絲		小黃瓜 豆薯 黃甜椒 和風醬		綠豆 西谷米							
9/30 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	●●●●● Steamed Eggs with Chinese Toon	鳳梨咕咕燒翅 Pineapple and Gluten Puffs	酸菜燒絲炒豆腐 Bean Curd Skin with Pickled Mustard & Ginger	醬燒豆豉冬瓜 Braised Bitter Melon with Preserved Mustard Greens	慶豐蔬菜 Fresh Vegetable	蜂蜜芥末沙拉 Honey Mustard Salad	水果 Fruit	裙帶菜玉米湯 Wakame seaweed and Corn soup	4.0	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	728
	白米 五穀米	雞雲 香菇	烤翅 鳳梨 青椒 香菇 紅甜椒	豆腐 黑木耳 酸菜 香菜 薑	苦瓜 香菇 豆豉		蒜茸 紫高麗 苣荬菜 蘿蔔 脆皮 美 乃滋		裙帶菜 玉米粒 枸杞							

◎油炸物，皆含起膏 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
本表未使用麵筋片食品品