


康橋國際學校林口校區4月素食美食街菜單
Vegetarian Lunch and Snack Menu, April 2024

日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail									營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4 (備夾食物)	水果	湯品	全日 總分	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)
4/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	香滑素雞 Braised Vegetarian Chicken	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	脆皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage with Tofu Skin	三杯茄子 Three-cup Eggplant	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	皇汁香脆鮑 King Oyster Mushroom with Honey Sauce	水果 Fruit	四季時蔬紫菜羹 Vegetarian Crab Meat and Seaweed Soup	3.2	3.5	2.1	3.0	1.0	0.0	734.0
	糙米、白米	素雞 海帶結 青菜	雞蛋 毛豆	大白菜 茼蒿	茄子 九層塔		蒜香鮑魚		紫菜 素時蔬							
4/2 (二)	白飯 Rice	素沙茶炒鴨 Sacha Vegetarian Duck	回鍋乾片 Doubled Cooked Dried Tofu	翠炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	筍香炒麵 Braised Bean Curd and Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎時蔬鍋貼*2 Vegetarian Pan-fried Dumplings	水果 Fruit	養生香菇湯 Healthy Mushroom Soup	3.3	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	708.5
	白米	麵鴨 小黃瓜 紅蘿蔔	豆干 高麗菜 紅甜椒	佛手瓜 黑木耳 枸杞	燻鮑 竹筍 毛豆		素鍋貼		白蘿蔔 香菇 紅薯							
4/3 (三)	特餐	南瓜蓉焗飯 Pumpkin Risotto	和風照燒素排 Vegetarian Steak	蜜地瓜烘蛋 Sweet Potato Fritata	焗烤奶油玉米 Cheese Corn Kernel	菌菇蟹花 Broccoli and Cauliflower	千張蔬菜捲 Vegetables Roll	水果 Fruit	紅豆牛乳 Adzuki Beans with Milk	3.5	3.0	2.1	3.0	1.0	0.0	717.5
兒童節		白米 南瓜 薯蓉 鴻喜菇 紅椒 鷹嘴豆	素和風照燒排	雞蛋 蜜地瓜	玉米粒 馬鈴薯 起司絲		千張皮 豆芽菜 黑木耳 素肉絲		紅豆 奶粉							
<p>清明假期愉快</p> 																
4/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	紅燒菊花托 Braised Tofu Skin	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried Tofu and Edamame	塔塔茄子 Basil Eggplant	海帶絲炒麵 Kelp Strips and Tofu Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎素雞糕(50G) Radish Cake	水果 Fruit	紅豆南瓜羹湯 Pumpkin Soup	4.1	3.0	2.0	3.1	1.0	0.0	761.5
	糙米、白米	菊花托	豆乾丁 毛豆 玉米粒	茄子 九層塔	海帶絲 干絲 芹菜 紅蘿蔔		素雞糕X1		南瓜 香菇 紅薯 薯條							
4/9 (二)	白飯 Rice	泰式檸檬雞 Thai style Lemon Vegetarian Steak	蜜汁大凍黑干 Honey Sauce Black Dried Tofu	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage	寶宮炒冬菇 Fried Glass Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	小黃瓜炒白筍 Cucumber with Water Bamboo	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	4.0	3.3	2.1	3.2	1.0	0.0	784.0
	白米	素肉排 檸檬	大凍黑干 白芝麻	高麗菜 秀珍菇 枸杞	冬菇 木耳 紅蘿蔔		小黃瓜 筍白筍		大白菜 金針菇 薑片							
4/10 (三)	五穀飯 Grain rice	素獅子頭 Vegan Meat Balls	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	塔塔茄子 Stir-fried Kelp and Basil	筍片炒什錦 Stir-fried Assorted Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	芋香素肚 Stir-fried Taro and Bean Curd	水果 Fruit	黃豆芽菜肉絲湯 Soy Sprouts Soup	3.9	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	720.5
	五穀米、白米	素獅子頭X2 黑木耳 紅蘿蔔	番茄 雞蛋	海軍 九層塔 紅蘿蔔	脆皮片 豆皮絲 紅蘿蔔 芹菜 芋絲		素肚 芋頭		黃豆芽 素肉絲							
4/11 (四)	白飯 Rice	照燒豆腐 Teriyaki Tofu	味噌燒豆腐 Stir-fried Tofu Skin with Miso	滷味拼盤 Taiwanese Braised Dish	胡瓜炒珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	奶油焗白菜 Braised Cabbage with Butter	水果 Fruit	QQ甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	3.8	3.2	1.8	4.0	1.0	0.1	803.0
	白米	豆腐	豆腐 白蘿蔔 栗子	四方干 紅蘿蔔 海帶結	胡瓜 秀珍菇 枸杞		大白菜 鴻喜菇 麵粉		QQ圈 花生							
4/12 (五)	特餐	三杯炒飯 Three-Cup Fried Rice	椒鹽香酥豆包 Bean Curd	古早味蛋羹 Traditional Steamed Egg	獅子燒冬瓜 Braised White Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	素食大阪燒 Vegetarian Okonomiyaki	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	4.3	3.1	1.4	3.5	1.0	0.0	786.0
		白米 毛豆 豆乾丁 香菇 九層塔 紅蘿蔔	豆包	雞蛋	冬瓜 枸杞 獅子		高麗菜 雞蛋 麵粉 紅蘿蔔 美乃滋 海苔粉		飯豆 筍絲 金針菇 黑木耳 雞蛋							
4/15 (一)	糙米飯 Brown rice	香椿什錦燻 Assorted Bean Curd in Tofu Sauce	三杯香脆菇 3-Cup King Oyster Mushrooms	芋香干丁 Taro and Dried Tofu Stir-fry	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	素雞炒素腸 Stir-fried Sticky Rice Cake with Vegan Sausage and Bean Curd	水果 Fruit	青木瓜香酥丸湯 Green Papaya Soup	3.9	3.1	2.0	4.0	1.0	0.0	795.5
	糙米、白米	什錦燒切塊 香椿醬	香脆菇 四方干 九層塔	豆干丁 芋頭 玉米粒 紅椒 毛豆	高麗菜 香酥 薑片 枸杞		素腸 豆芽菜 素糕		青木瓜 香酥丸 薯條							
4/16 (二)	白飯 Rice	獅子菜腐竹 Steamed Beancurd Sheets with Shuzi	皇帝豆燒豆干 Lima Beans with Braised Tofu	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	三絲豆苗 Stir-fried Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	彩蔬炒豆漿 Stir-fried Vegetables and Yam Bean	水果 Fruit	蔬食玉米湯 Vegetable Soup	4.1	3.0	2.6	2.0	1.0	0.0	727.0
	白米	腐竹 獅子	皇帝豆 豆干片 紅蘿蔔	三角油豆腐X2	綠豆芽 生豆包絲 紅蘿蔔 木耳		豆薯 彩椒		小白菜 玉米							
4/17 (三)	五穀飯 Grain rice	◎炸酥排骨酥 Deep-fried Vegetarian Ribs	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	紅燒豆腐結 Braised Bean Curd and Goji	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎鹽酥秀珍菇 Deep-fried Mushrooms	水果 Fruit	薑絲海菜湯 Seaweed Soup	3.9	3.2	1.6	4.0	1.0	0.1	805.0
	五穀米、白米	素肉塊X5	雞蛋 菜脯	豆腐 竹筍 枸杞	青花菜 白芥菜 紅蘿蔔		秀珍菇 地瓜		海帶芽 薯條							
4/18 (四)	白飯 Rice	古早味蛋羹 Traditional Steamed Eggs	高麗菜炒素雞 Stir-fried Cabbage with Vegetarian Chicken	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	雙蔬炒豆干絲 Stir-fried Soy Sprouts with Shredded Dried Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	甜粟南瓜 Simmered Pumpkin	水果 Fruit	飯軍墨仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	4.3	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	738.5
	白米	雞蛋	素雞 高麗菜 黑木耳 蒜頭 蒜苗	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔	豆干絲 雞蛋 紅椒 薑絲		南瓜 毛豆 薯條		飯軍 薯仁 枸杞 紅薯 桂圓							
4/19 (五)	特餐	日式蒜泥炒烏龍 Japanese Stir-fried Udon	醬油拌豆腐 Braised Layered Tofu	冬瓜焗菇 Braised Gourd and Mushroom	塔香素肚 Stir-fried Vegetarian Tripe with Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎炸湯圓 Deep-fried Tangyuan	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	4.1	3.0	2.5	2.1	1.0	0.0	729.0
		烏龍麵 素肉絲 鴻喜菇 紅蘿蔔	豆腐 X3	冬瓜 秀珍菇 枸杞	素肚 九層塔 紅辣椒		紅白小湯圓		白蘿蔔 紅蘿蔔 雞蛋							
4/22 (一)	糙米飯 Brown rice	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	客家小炒 Hakka-style Stir-fry	茄汁焗豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	素時蔬燻瓜 Braised Bottle Gourd with Vegetarian Chalmers Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	鹽酥土豆絲 Spicy and Sour Potato Strips	水果 Fruit	薑絲炒菜湯 Turnip and Ginseng Soup	3.9	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	710.5
	糙米、白米	雞蛋 蘑菇	豆干 素雞 菜脯 香菇 芹菜 大辣椒	飯豆 筍 香菇	南瓜 素時蔬		馬鈴薯 素菜 大辣椒 花椒		燻菜 素雞							
4/25 (二)	白飯 Rice	薑燒百頁雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	醬燒凍豆腐 Frozen Tofu with Vegetables	鮮菇焗豆腐 Stir-fried Bottle Gourd with Fresh Mushrooms	菜豆炒青木瓜 Stir-fried Soy Sprouts and Green Papaya	有機蔬菜 Organic Vegetable	彩椒菜豆 Bell Peppers and Legume	水果 Fruit	白菜鮮菇湯 Chinese Cabbage and Enoki Mushroom Soup	4.0	3.0	2.6	2.0	1.0	0.0	720.0
	白米	百頁雞 薑絲	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒	扁扁 筍 白蒜	黃豆芽 青木瓜		菜豆 紅椒		大白菜 金針菇							
4/24 (三)	五穀飯 Grain Rice	五香滷豆包 Five-Spice Braised Tofu Skin Rolls	素佛跳牆 Vegetable Stew	◎起司球X2 Cheese Balls	鮮蔬炒寬粉 Stir-fried Vegetables and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	香滑甜片 Braised Vegetarian Tempura	水果 Fruit	金針花湯 Daylily Soup	4.2	3.1	2.5	2.0	1.0	0.0	739.0
	五穀米、白米	豆包	佛跳牆 素子 芋頭 香菇 九層塔	起司球	寬冬粉 高麗菜 青椒 黃椒		香滑不辣片		金針花 芹菜							
4/25 (四)	白飯 Rice	茄汁素肉塊 Vegetarian Pork Chunks in Tomato Sauce	洋芋限干層乾 Potato and Layered Tofu Stew	玉米乾丁 Stir-fried Dried Bean Curd with Corn	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	麻油素菜糕 Black Sticky Rice Cake with Sesame Oil	水果 Fruit	綠豆燕麥湯 Sweet Mung Beans and Oat Soup	4.3	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	830.5
	白米	素肉塊 香菇	干層乾 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆乾丁 玉米粒 鷹嘴豆	白花 黑木耳		素菜糕		綠豆 燕麥							
4/26 (五)	特餐	素雞肉飯 Vegetarian Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	小黃瓜炒麵 Stir-fried Cucumber and Bean Curd Sheets	梅乾菜油冬瓜 Braised White Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	和風炒牛蒡 Japanese-style Stir-fried Burdock	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	3.8	3.0	2.6	2.0	1.0	0.0	706.0
		白飯 香菇 金針菇 薑	雞蛋 菜脯	小黃瓜 麵粉	冬瓜 梅乾菜 素絞肉		牛蒡 紅蘿蔔 白芝麻		苦瓜 鳳梨							
4/29 (一)	糙米飯 Brown rice	◎香滑肉燥 Vegetarian Sweet and Sour Pork	鷹嘴豆炒蛋 Stir-fried Chickpeas with Egg	蒜頭菜炒金針菇 Stir-fried Turnip and Enoki Mushrooms	雷菜炒芋粒 Stir-fried Rice Cake with Pickled Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	甜瓜燻鮑丸 Braised Cucumber with Gluten Balls	水果 Fruit	什錦蛋仔湯 Assorted Egg Drop Soup	4.6	3.0	2.1	2.5	1.0	0.0	772.0
	糙米、白米	素肉塊X4 香菇 鳳梨 黃椒	雞蛋、鷹嘴豆	蒜頭菜 金針菇 紅蘿蔔	雷裡 紅 韌條		甜瓜 麵丸 枸杞		雞蛋 高麗菜							
4/30 (二)	白飯 Rice	醬燒凍豆腐 Tofu with Vegetables	素紅麴肉排 Vegetarian Steak	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Eggs with Carrot	紅薯炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots with Fermented Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	香滑甜花干 Braised Diced Tofu	水果 Fruit	山藥枸杞湯 Yam Soup	4.2	3.3	1.5	4.0	1.0	0.1	831.0
	白米	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	素紅麴肉排	雞蛋 紅蘿蔔	桂竹筍 青椒 豆豉		蘭花干 香菜 辣椒		山藥 洋蔥 紅 枸杞							

◎美油炸物Deep-fried Food
食材未使用轉輸污染食品