

康橋國際學校林口校區 112年4月素食菜單
Lunch and Snack Menu, April 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析						
	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全糖 量(克) (g)		脂肪 量(克) (g)	蛋白質 量(克) (g)	纖維 量(克) (g)	鈣 量(克) (g)	鈉 量(克) (g)	熱量(Kcal)	
4/6 (四)	白飯 Rice	糖醋麵輪 Dough wheel in Sweet and Sour sauce	◎山藥捲X2 Yam Roll	海芽蒸蛋 Kelp and Steamed egg	紅片花椰 Stir-fried Broccoli with Carrots	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's tears Soup	素糯米珍珠丸X3 Sticky Rice Pearl Ball	5.0	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	815.5
	白米	麵粉 蛋黃 蔥 蝦 蝦 蝦	山藥捲	雞蛋、海帶芽	凍花菜、紅蘿蔔片	有機蔬菜	水果	綠豆 薏仁	20G 顆							
4/7 (五)	特餐	素炸醬麵 Noodles With Minced Dried Tofu	酸菜炒麵腸 Stir-fried Bean Curd	茄汁白花椰 Cauliflower in Tomato Sauce	三絲豆芽 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Lily Flower Soup	原味鬆餅 Plain Waffle	4.3	2.9	2.0	2.4	1.0	0.0	736.5
		白麵 碎炸丁 芝麻	麵粉 蝦 蛋 薑絲	番茄 白花椰	綠豆芽 碎豆 豆絲 木耳	履歷蔬菜	水果	金針花 秀珍菇 枸杞	鬆、蛋、奶							
4/10 (一)	糙米飯 Brown rice	香滷素雞 Braised Vegetarian Chicken	馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	腐皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	三杯茄子 3-cup Eggplant	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲紫菜羹 Seaweed Soup	椰子塔 Coconut Tart	3.2	3.5	1.9	2.9	1.0	0.0	724.5
	糙米、白米	香滷 滷帶絲 香茅	雞蛋 馬鈴薯	大白菜 腐皮 紅蘿蔔	茄子 九層塔	履歷蔬菜	水果	紫菜 薑絲	鬆、蛋、奶							
4/11 (二)	白飯 Rice	素雞塊*3 Vegetarian Chicken Nuggets	回鍋干片 Doubled Cooked Pork Slices	木須白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	金菇黃瓜 Enoki and Cucumber	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生蘿蔔湯 Healthy Soup	鮮蔬菜包(65G)X1 Vegetable Bun	4.0	2.4	1.2	3.5	1.0	0.0	707.5
	白米	素雞塊	豆干片 高麗菜	黑木耳 白花椰 紅椒	大蘑菇 金針菇 薑絲	有機蔬菜	水果	白蘿蔔 香菇 枸杞 紅薑	鬆							
4/12 (三)	五穀飯 Grain rice	南洋咖哩豆腐 Curry Tofu	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried tofu and Edamame	清炒扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	筍片炒什錦 Stir-fried assorted cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥栗子湯 Yam Soup	烤三角薯餅X2 Triangle Hash Browns	4.0	2.9	1.9	3.0	1.0	0.0	740.0
	五穀米、白米	麵粉 豆腐 高麗菜	毛豆 乾丁 毛豆仁	扁蒲 薑絲 麵粉	綠豆芽 紅蘿蔔 芥菜 香菇	履歷蔬菜	水果	白山藥 栗子	30g 顆							
4/13 (四)	白飯 Rice	泰式檸檬排 Thai style Lemon Vegetarian Steak	油大溪黑干 Braised Dried Tofu	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	塔香素雞丁 Stir-fried Vegetarian Chicken	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	◎蛋黃芋泥丸X3 Egg Yolk and Taro Balls	4.0	3.3	1.8	3.2	1.0	0.0	776.5
	白米	菜肉排 檸檬	大溪黑豆干	雞蛋 紅蘿蔔	菜肉雞丁 芥菜	有機蔬菜	水果	地瓜 黑糖	30g 顆 鬆、蛋、奶							
4/14 (五)	特餐	日式菇菇炒烏龍 Japanese Stir-fried Udon	香酥味噌豆包 Miso Bean Curd	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Vegetables and Yambean	醬拌黃瓜 Glass noodles mixed with peanut sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	牛蒡御手卷X1 Burdock Hand Roll	3.7	2.9	2.0	2.4	1.0	0.0	694.5
		烏龍麵 油豆腐 紅蘿蔔 黑木耳	豆包 味噌	彩蔬 彩麵 玉米	小黃瓜 香肉 麵 芝麻	履歷蔬菜	水果	白蘿蔔 紅蘿蔔								
4/17 (一)	糙米飯 Brown rice	◎炸素排骨酥 Deep Fried Pork Ribs	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	紅燒冬瓜 Braised White Gourd and Goji	家常炒冬粉 Fried Glass Noodles	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	什錦蛋花湯 Assorted Egg Drop Soup	墨西哥麵包X1 Mexican Bread	3.7	3.2	1.4	4.0	1.0	0.1	786.0
	糙米、白米	菜肉塊	雞蛋 菜脯	冬瓜 枸杞	冬粉 木耳 紅蘿蔔	履歷蔬菜	水果	雞蛋 高麗菜	鬆、蛋、奶							
4/18 (二)	白飯 Rice	日式味噌蘭花干 Steamed Bean Curd in Miso Sauce	素沙茶炒干片 Sacha Pork Slices	紅片胡瓜 Stir-fried Cucumber and Carrot	薑絲菜豆 Stir-fried kidney bean with Carrots	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	番茄金針菇湯 Tomato and Enoki Mushroom Soup	豆沙包(60G)X1 Red Beans Bun	4.0	2.4	1.3	3.5	1.0	0.0	710.0
	白米	蘭花乾 味噌	豆干片 空心菜	胡瓜 紅蘿蔔 香菇	薑絲 薑絲	有機蔬菜	水果	凍豆腐 大蘑菇 金針菇	鬆、大豆、奶							
4/19 (三)	五穀飯 Grain rice	香椿香菇豆腐 Tofu and Mushrooms with Toon Sauce	年糕炒素腸 Chinese Stir-Fried Sticky Rice Cake with Bean Curd	塔香茄子 Basil Eggplant	鹹蛋苦瓜 Stir-fried Bitter Gourd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽海芽湯 Soy Sprouts and Kelp Sprouts Soup	◎玉米可樂餅 (30G)X1+蘋果汁 Croquette+Apple Juice	3.8	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	781.0
	五穀米、白米	飯豆腐 香菇 香椿醬	香椿 豆干 年糕	茄子 九層塔	苦瓜 鹹蛋	履歷蔬菜	水果	黃豆芽 海帶芽	鬆、奶							
4/20 (四)	白飯 Rice	照燒豆包 Teriyaki Tofu Skin	栗子炒干丁 Stir-fried Chestnuts and Dried Tofu	◎玉米可樂餅 Corn croquette	麻油素腰花 Sesame oil and gluten kidneys	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	高麗菜水餃X3 Cabbage Dumplings	4.1	2.6	2.4	2.0	1.0	0.0	692.0
	白米	豆包 照燒醬	豆干丁 栗子 白蘿蔔 紅蘿蔔 毛豆	玉米可樂餅	素腰花 枸杞	有機蔬菜	水果	QQ圓 花豆	鬆							
4/21 (五)	特餐	高麗菜肉炒飯 Cabbage and Shredded Pork Fried Rice	古早味蒸蛋 Steamed Egg	鮮菇扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	梅乾菜筍絲 Braised Bamboo Shoots	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米海根湯 Corn and Kelp Soup	烤地瓜X2 Sweet Potatoes	3.7	2.9	2.0	2.3	1.0	0.0	690.0
	白米 高麗菜 素肉 玉米粒 毛豆 紅蘿蔔	雞蛋	高麗菜 金針菇	筍絲 梅干菜	履歷蔬菜	水果	玉米 海根	50G								
4/24 (一)	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁素肉排 Vegetarian Steak with Yuzu Sauce	滑蛋燴南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	麻油紫米糕 Purple Sticky Rice Cake	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Gherkin and Enoki Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜薑絲湯 Green Papaya Soup	蜂蜜蛋糕X1 Honey Cake	4.2	3.1	1.4	4.0	1.0	0.1	813.5
	糙米、白米	素肉排 柚子醬	南瓜 雞蛋	紫米糕	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔	履歷蔬菜	水果	青木瓜 薑絲	鬆、蛋、奶							
4/25 (二)	白飯 Rice	☆咖哩凍豆腐 Curry Tofu with Vegetables	素肉絲炒豆芽 Stir-fried Bean Sprouts and Vegetarian Meat	塔香海茸 Stir-fried Kelp and Basil	椒鹽四季豆 Stir-fried Green Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜蛋花湯 Vegetable and Egg Drop Soup	奶皇包X1 Steamed Creamy Custard Bun	4.1	3.1	1.5	3.8	1.0	0.1	800.0
	白米	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆芽菜 素肉 蒜 芥菜	海茸 九層塔 紅椒	四季豆	有機蔬菜	水果	小白菜 雞蛋	鬆、蛋、奶							
4/26 (三)	五穀飯 Grain rice	彩蔬烘蛋 Vegetables Frittata	麻油薑絲炒豆腸 Sesame oil with Bean Curd	◎薯餅 Hash Brown	木耳白菜 Stir-fried Bok Choy	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	馬拉糕X1 Cantonese sponge cake	3.5	2.8	2.0	3.0	1.0	0.0	700.0
	五穀米、白米	雞蛋 豆干 小黃瓜 紅椒	豆腸 香蔥	薯餅	大白菜 黑木耳	履歷蔬菜	水果	麵豆腐 筍絲 金針菇 黑木耳	鬆、蛋、奶							
4/27 (四)	白飯 Rice	百展雞 Vegetarian Chicken	醬油油豆腐 Braised Oily Tofu	紅絲四季豆 Stir-fried Green Beans and Carrots	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	奶油玉米段X2(共 6CM)+黑豆奶 Butter Corn+Black Soy Milk	3.8	2.7	2.4	2.0	1.0	0.0	678.5
	白米	百展雞	油豆腐	紅蘿蔔 四季豆	番茄 雞蛋	履歷蔬菜	水果	銀耳 薏仁 枸杞 紅薑 桂圓	奶、大豆							
4/28 (五)	特餐	什錦素肉炒米粉 Stir-fried Thick Rice Noodles	◎古早味炸素雞排 Taiwanese Fried Vegetarin Chicken Chop	鮮菇炒綠花 Stir-fried Mushrooms and Broccoli	佃煮時蔬 Simmered vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芹香蘿蔔湯 Radish Soup	香油油腐(60G) Oily Tofu	4.5	2.9	2.0	2.3	1.0	0.0	746.0
		米粉 豆芽菜 素肉 綠 紅蘿蔔 乾香菇	素雞排	鴻喜菇 雪白菇 綠花椰	筍絲 玉米段 茼蒿 海帶結	有機蔬菜	水果	白蘿蔔 芹菜	大豆							

◎表海海鮮Deep-fried Food
食材未使用輻射污染食品

菜單開立：陳曦、邱投涵(新北食品股份有限公司營養師)