

康橋國際學校林口校區素食 113年11月份菜單

Vegetarian Lunch and Snack Menu, November 2024

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail							營養成分分析 Nutrient Content Analysis							
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	Nutrient							
								全日 總量 (份)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)	熱量 (Kcal)		
11/1 (五)	特餐	古早味油飯	孜然豆包	家常豆腐	三色彩蔬 Stir-fried King Oyster Mushroom	履歷青菜	水果	薑絲冬瓜湯	3.8	3.0	1.0	2.3	1.0	0.0	679.5
	特餐	白米芋頭香菇花生枸杞	生豆包	板豆腐紅蘿蔔甜豆	杏鮑菇紅蘿蔔黑木耳	履歷青菜	水果	冬瓜洋葱仁薑絲							
11/4 (一)	糙米飯	九層塔烘蛋	蜜汁烤翅	清炒雙花	素燻油炒芥藍	履歷蔬菜	水果	苦瓜湯	4.0	3.3	1.1	2.5	1.0	0.0	727.5
	白飯	味增素肉排	素肚白芝麻香糕	白花菜青花菜薯絲	芥藍菜紅蘿蔔薯絲	有機蔬菜	水果	苦瓜蔴瓜							
11/5 (二)	白飯	味噌素肉排	素沙茶炒麵	木耳干絲	鮮菇燻蛋瓜	有機蔬菜	水果	椰香紫米露	4.0	2.8	0.9	2.1	1.0	0.0	667.0
	白飯	玉米G排	麵筋油菜紅蘿蔔	豆干絲木耳青椒	大黃瓜鴻喜菇枸杞	有機蔬菜	水果	Black Rice and Coconut Milk							
11/6 (三)	五穀飯	香茅馬鈴薯炒蛋	糖醋素肚	青椒炒豆干	豆薯蔴筍	履歷蔬菜	水果	雙菜羹湯	3.9	2.9	1.4	2.6	1.0	0.0	702.5
	五穀米+米	雞蛋馬鈴薯	素肚青椒薑蔥紅胡椒	豆干片糖黑椒紅辣椒	豆薯蔴筍親香	履歷蔬菜	水果	Long Throat Moss Thick Soup							
11/7 (四)	白飯	薑燒馬鈴薯	紅燒豆包	鮮菇炒寬冬粉	桂竹筍素肉絲	有機蔬菜	水果	結頭菜湯	4.0	3.2	1.3	2.2	1.0	0.0	711.5
	白飯	薑燒馬鈴薯	生豆包	高麗菜寬冬粉芹菜香菇	素肉絲桂竹筍紅蘿蔔	有機蔬菜	水果	結頭菜湯							
11/8 (五)	特餐	客家米苔目	孜然皮絲	南瓜豆腐煲	何處時蔬	履歷蔬菜	水果	枸杞胡瓜湯	4.0	3.5	0.9	2.7	1.0	0.0	746.5
	特餐	米苔目素肉絲豆芽菜紅蘿蔔香菇	素皮絲小黃瓜	板豆腐南瓜	白蘿蔔海帶結蔬羹	履歷蔬菜	水果	胡瓜枸杞							
11/11 (一)	糙米飯	和風咖哩鮮蔬	三色蛋	油味雙拼	素佛跳牆	履歷蔬菜	水果	素肉骨茶	4.0	2.7	1.2	2.2	1.0	0.0	671.5
	白飯	凍豆腐X4杏鮑菇紅蘿蔔蘋果粉麵	雞蛋鹹蛋皮蛋	大溪黑豆干海帶結	大白菜芋頭素香菇九香螺絲雪白菇	有機蔬菜	水果	Vegetarian Bak Kut Teh							
11/12 (二)	白飯	番茄炒蛋	酸菜炒麵	魚香素肉絲	鮮菇炒竹筍	有機蔬菜	水果	紅豆紫米湯	4.0	2.6	1.1	2.4	1.0	0.0	670.5
	白飯	雞蛋番茄	麵筋酸菜	素肉絲青椒黑木耳紅蘿蔔	竹筍鴻喜菇紅蘿蔔	有機蔬菜	水果	紅豆紫米							
11/13 (三)	五穀飯	糖醋豆包	素沙茶蒜泥燒豆腐	紅燒干丁	鐵板時蔬	履歷蔬菜	水果	金針湯	3.8	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	675.5
	五穀米+米	豆包紅甜椒黃甜椒	小三角油豆腐冷凍栗子秀珍菇枸杞	四方干紅蘿蔔白芝麻	豆芽菜木耳切油	履歷蔬菜	水果	Daylily Soup							
11/14 (四)	白飯	木耳炒素雞	回鍋干片	紅燒扁扁	薑炒菜豆	有機蔬菜	水果	蒜冬瓜蘿蔔湯	3.8	2.4	1.0	2.2	1.0	0.0	630.0
	白飯	素雞黑木耳紅蘿蔔芹菜	豆干片高麗菜紅椒	扁扁紅蘿蔔	菜豆薑豆飯(含芝麻)	有機蔬菜	水果	蒜冬瓜蘿蔔湯							
11/15 (五)	特餐	香椿拌飯	塔香炸飯	菜脯炒油片	銀杏燻長年菜	履歷蔬菜	水果	竹筍湯	3.9	3.4	1.0	3.0	1.0	0.0	748.0
	特餐	米金針菇毛豆玉米粒海苔香椿	素肚九層塔紅椒	油片菜脯	芥菜仁金針菇銀杏	履歷蔬菜	水果	竹筍鴻喜菇							
11/18 (一)	糙米飯	BBQ素茶鴨	彩蔬炒蛋	豆包炒雲耳	鮑菇雙花	履歷蔬菜	水果	大油湯	3.8	3.0	1.1	2.7	1.0	0.0	700.0
	白飯	素雞黑木耳紅蘿蔔芹菜	麵筋酸菜	豆包塊雲耳紅蘿蔔鴻喜菇	青花菜白花菜杏鮑菇	履歷蔬菜	水果	板豆腐黑木耳金針菇紅蘿蔔							
11/19 (二)	白飯	榨菜干丁	沙茶鐵板油扇	蟹片滑蛋瓜	綜合滷味	有機蔬菜	水果	芋圓燒仙草	4.0	2.8	1.2	2.5	1.0	0.0	692.5
	白飯	豆干丁榨菜菜豆	油豆腐X2紅蘿蔔木耳甜豆素沙茶(含芝麻)	大黃瓜雞蛋	蘭花乾筍筍小捲生香蒜花生	有機蔬菜	水果	Taro Balls and Grass Jelly							
11/20 (三)	五穀飯	翠炒素鮑	三色豆包絲	甜豆炒麵	糖醋素雞	履歷蔬菜	水果	鮮菇玉米湯	3.7	2.8	1.4	2.6	1.0	0.0	681.0
	五穀米+米	素鮑魚豆干片長豆秀珍菇	豆芽菜豆包絲紅蘿蔔黑木耳	蓬萊麵豆銀杏	素雞鳳梨燻頭青椒紅甜椒	履歷蔬菜	水果	Mushroom and Corn Soup							
11/21 (四)	白飯	香油千層干	西芹筍片炒豆結	蒜油高麗菜	素炒皇帝豆	有機蔬菜	水果	玉米粒金針菇	4.0	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	703.0
	白飯	千層干X5	豆皮絲竹筍片西洋芹	高麗菜香菇薑片枸杞	皇帝豆紅蘿蔔鴻喜菇	有機蔬菜	水果	Yam and Job's Tears Soup							
11/22 (五)	特餐	西西里義大利麵	松露菌菇烘蛋	巴薩米克烤蔬菜	酥炸薯條	履歷蔬菜	水果	胡蘿蔔濃湯	4.0	3.2	0.9	2.6	1.0	0.0	719.5
	特餐	筆管麵素餃肉香菇茄子玉米粒九層塔黑橄欖起司粉	雞蛋菠菜鴻喜菇松露醬	油豆腐X3扁豆腐茄子紅椒四季豆	脆薯	履歷蔬菜	水果	胡蘿蔔西洋芹切粉							
11/25 (一)	糙米飯	鐵板豆腐	芹香炒豆干	鮮菇燻蛋瓜	薑絲麻油炒麵	履歷蔬菜	水果	黃豆芽素肉絲湯	3.9	2.7	1.2	2.5	1.0	0.0	678.0
	白飯	辣油油扇	素沙茶豆腐	鮮菇燻蛋瓜	薑絲麻油炒麵	履歷蔬菜	水果	Soy Sprouts Soup with Vegetarian Shredded Pork							
11/26 (二)	白飯	辣油油扇	醬燒豆腐	湯瓜雪白菇	鴨腳白鮑菇燻蛋瓜	有機蔬菜	水果	香豆芽素肉絲	3.7	2.5	1.4	2.3	1.0	0.0	645.0
	白飯	油豆腐X3薑絲	豆醬素雞青蔥	茄子九層塔	大白菜黑木耳冬粉	有機蔬菜	水果	冬瓜山粉圓甜湯							
11/27 (三)	海苔香鬆飯	韓式雞絲蛋	茄汁豆包	燻烤時蔬	味噌蘿蔔素	履歷蔬菜	水果	山粉圓冬瓜糖	3.9	3.1	1.1	2.3	1.0	0.0	696.5
	白飯	素蛋汁燻片	素蛋汁燻片	芹菜燻片	薑絲海椒	履歷蔬菜	水果	玉米粒紅蘿蔔							
11/28 (四)	白飯	素蛋汁燻片	素蛋汁燻片	芹菜燻片	薑絲海椒	履歷蔬菜	水果	脆筒香蒜湯	3.8	3.2	1.0	2.3	1.0	0.0	694.5
	白飯	素蛋汁燻片	素蛋汁燻片	芹菜燻片	薑絲海椒	履歷蔬菜	水果	Bamboo Shoots Soup with Mushrooms							
11/29 (五)	特餐	和風五目炊飯	廚子菜豆腐	蘿蔔燒麵	什錦鮮蔬	履歷蔬菜	水果	香蒜蛋花湯	3.9	3.2	1.1	2.3	1.0	0.0	704.0
	特餐	白米牛蒡香菇鷹嘴豆紅蘿蔔玉米	板豆腐X4樹子薑	白蘿蔔麵筋X2毛豆	豆薯西洋菜	履歷蔬菜	水果	番茄蛋花湯							

◎表油炸物，皆含飽質 Deep Fried Food, Contains gluten

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：陳曦(新北食品股份有限公司營養師)