

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	副菜4 (雜食食物)	水果	湯品	全糖 糖類 (g)	脂肪 內含 (g)	飽和 脂肪 (g)	水 分 (g)	熱 量 (kcal)		
11/1 (五)	特餐	古早味油飯	孜然豆包	家常豆腐	三色紅菇 Stir-fried King Oyster Mushroom	履歷青菜	梅菜油筍絲豆腐	水果	薑絲冬瓜湯	3.8	3.3	1.2	2.3	1.0	0.0	707.0
	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	筍絲豆腐梅乾菜	水果	冬瓜洋蔥紅薯絲							
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	馬薩拉燻菜	水果	苦瓜湯	4.0	3.5	1.3	2.5	1.0	0.0	747.5
	米+糙米	雞蛋九層塔	烤翅白豆腐香菇	白芥菜青花菜薑絲	芥藍菜紅蘿蔔薑絲	履歷蔬菜	馬薩拉燻菜	水果	苦瓜湯							
11/5 (二)	白飯	味噌素肉排	素沙茶炒麵	木耳干絲	鮮菇燻黃瓜	有機蔬菜	金針菇水浸	水果	椰香紫米露	4.0	2.8	1.1	2.1	1.0	0.0	672.0
	米	玉菜G排	麵輪油菜紅蘿蔔	豆干絲木耳青椒	大黃瓜鴻喜菇枸杞	履歷蔬菜	水浸金針菇	水果	紫米西谷米椰奶(奶)							
11/6 (三)	五穀飯	香茅馬鈴薯炒蛋	糖醋素肚	青龍炒豆干	豆干絲	履歷蔬菜	素燒賣	水果	素燒賣	4.0	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	717.0
	五穀米+米	糖醋素肚	素肚青蔥青椒紅甜椒	豆干片糯米飯紅甜椒	豆干絲	履歷蔬菜	素燒賣	水果	素燒賣							
11/7 (四)	白飯	薑燒豆腐	紅燒豆包	鮮菇炒寬冬粉	桂竹筍炒素肉絲	有機蔬菜	香炒豆腐湯	水果	菇類菜湯	4.0	3.4	1.3	2.3	1.0	0.0	731.0
	米	薑燒豆腐	紅燒豆包	鮮菇炒寬冬粉	桂竹筍炒素肉絲	有機蔬菜	香炒豆腐湯	水果	菇類菜湯							
11/8 (五)	特餐	客家米苔目	孜然皮絲	南瓜豆腐煲	椒鹽時蔬	履歷蔬菜	千島醬沙拉	水果	枸杞何瓜湯	4.0	3.5	1.2	2.7	1.0	0.0	754.0
	特餐	客家米苔目	孜然皮絲	南瓜豆腐煲	椒鹽時蔬	履歷蔬菜	千島醬沙拉	水果	枸杞何瓜湯							
11/11 (一)	糙米飯	和風咖哩雞	三色蛋	滷味雙拼	素佛手燻	履歷蔬菜	白灼軟菜	水果	素肉骨茶	4.0	2.7	1.3	2.3	1.0	0.0	678.5
	米+糙米	和風咖哩雞	三色蛋	滷味雙拼	素佛手燻	履歷蔬菜	白灼軟菜	水果	素肉骨茶							
11/12 (二)	白飯	番茄炒蛋	雙菜炒麵	高香素肉絲	鮮菇炒竹筍	有機蔬菜	素麻婆豆腐	水果	紅豆紫米湯	4.0	2.8	1.2	2.4	1.0	0.0	688.0
	米	番茄炒蛋	雙菜炒麵	高香素肉絲	鮮菇炒竹筍	有機蔬菜	素麻婆豆腐	水果	紅豆紫米湯							
11/13 (三)	五穀飯	糖醋豆包	素沙茶燻燒豆腐	紅燒干丁	鐵板時蔬	履歷蔬菜	麻油素腰花	水果	金針湯	4.0	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	689.5
	五穀米+米	糖醋豆包	素沙茶燻燒豆腐	紅燒干丁	鐵板時蔬	履歷蔬菜	麻油素腰花	水果	金針湯							
11/14 (四)	白飯	木耳炒素雞	回鍋干片	紅燒扁扁	薑炒菜膽	有機蔬菜	海山醬開菜	水果	蔞冬瓜蘿蔔湯	4.0	2.6	1.1	2.2	1.0	0.0	661.5
	米	木耳炒素雞	回鍋干片	紅燒扁扁	薑炒菜膽	有機蔬菜	海山醬開菜	水果	蔞冬瓜蘿蔔湯							
11/15 (五)	特餐	素雞排飯	塔香素肚	菜脯炒肉片	紅香脆皮菜	履歷蔬菜	凱撒雞沙拉	水果	竹筍湯	4.0	3.4	1.3	3.0	1.0	0.0	762.5
	特餐	素雞排飯	塔香素肚	菜脯炒肉片	紅香脆皮菜	履歷蔬菜	凱撒雞沙拉	水果	竹筍湯							
11/18 (一)	糙米飯	BBQ素菜鴨	彩蔬炒蛋	豆包炒雲耳	鮑菇雙花	履歷蔬菜	醋溜土豆絲	水果	大海湯	4.0	3.1	1.4	2.7	1.0	0.0	729.0
	米+糙米	BBQ素菜鴨	彩蔬炒蛋	豆包炒雲耳	鮑菇雙花	履歷蔬菜	醋溜土豆絲	水果	大海湯							
11/19 (二)	白飯	榨菜干丁	沙茶燻燒油豆腐	蛋片燻黃瓜	綜合滷味	有機蔬菜	凉拌三絲	水果	芋圓仙草	4.0	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	710.0
	米	榨菜干丁	沙茶燻燒油豆腐	蛋片燻黃瓜	綜合滷味	有機蔬菜	凉拌三絲	水果	芋圓仙草							
11/20 (三)	五穀飯	草炒素魷	三色豆包絲	甜豆炒麵	糖醋素雞	履歷蔬菜	椰子芋圓燻雞X1	水果	鮮菇玉米湯	4.0	2.8	1.4	2.6	1.0	0.0	702.0
	五穀米+米	草炒素魷	三色豆包絲	甜豆炒麵	糖醋素雞	履歷蔬菜	椰子芋圓燻雞X1	水果	鮮菇玉米湯							
11/21 (四)	白飯	香滑干丁	西芹片炒豆結	西芹片炒豆結	素炒皇帝豆	有機蔬菜	麻辣豆腐	水果	山椒洋蔥仁湯	4.0	3.3	1.2	2.4	1.0	0.0	725.5
	米	香滑干丁	西芹片炒豆結	西芹片炒豆結	素炒皇帝豆	有機蔬菜	麻辣豆腐	水果	山椒洋蔥仁湯							
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	和風沙拉	水果	胡蘿蔔濃湯	4.0	3.2	1.1	2.6	1.0	0.0	724.5
	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	和風沙拉	水果	胡蘿蔔濃湯							
11/25 (一)	糙米飯	鐵板豆腐	芹香炒豆干	鮮菇燻豆腐	薑絲油炒麵	履歷蔬菜	黃金豆腐G	水果	黃豆芽素肉絲湯	4.0	2.7	1.2	2.5	1.0	0.0	685.0
	米+糙米	鐵板豆腐	芹香炒豆干	鮮菇燻豆腐	薑絲油炒麵	履歷蔬菜	黃金豆腐G	水果	黃豆芽素肉絲湯							
11/26 (二)	白飯	味噌油豆腐	醬燒豆腐	塔香茄子	白菜滷粉麵	有機蔬菜	稻米壽司X2	水果	冬瓜山粉圓甜湯	4.0	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	673.5
	米	味噌油豆腐	醬燒豆腐	塔香茄子	白菜滷粉麵	有機蔬菜	稻米壽司X2	水果	冬瓜山粉圓甜湯							
11/27 (三)	海苔香飯	韓式煎餅	茄汁豆包	焗時蔬	味噌燻菜	履歷蔬菜	黃金豆腐丸	水果	玉米濃湯	4.0	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	713.5
	白米海苔香飯	韓式煎餅	茄汁豆包	焗時蔬	味噌燻菜	履歷蔬菜	黃金豆腐丸	水果	玉米濃湯							
11/28 (四)	白飯	素醬汁麵片	芹菜燻竹筍	鹹蛋竹筍	薑絲海椒	有機蔬菜	千張海苔捲	水果	脆筒香菇湯	4.0	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	713.5
	米	素醬汁麵片	芹菜燻竹筍	鹹蛋竹筍	薑絲海椒	有機蔬菜	千張海苔捲	水果	脆筒香菇湯							
11/29 (五)	特餐	和風素食飯	樹子菜豆腐	蘿蔔燻麵	什錦鮮蔬	履歷蔬菜	麵醬素菜	水果	番茄蛋花湯	4.0	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	713.5
	特餐	和風素食飯	樹子菜豆腐	蘿蔔燻麵	什錦鮮蔬	履歷蔬菜	麵醬素菜	水果	番茄蛋花湯							

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

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：陳曉(新北食品股份有限公司營養師)