

康橋國際學校林口校區 112年12月素食桶餐菜單
Lunch and Snack Menu, December 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail							
	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	
12/1 (五)	特餐 蘑菇醬燉板麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	油蛋 Braised Egg	蘿蔔海苔燒油腐 Braised Kelp, Radish and Oily Tofu	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	葫瓜腐竹湯 Cucumber and Bean Curd Soup	
	馬龍麵 素火腿 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	雞蛋	白蘿蔔 海帶結 三角油豆腐	豆芽菜 鮮香菇	履歷蔬菜		大黃瓜腐竹薑絲	
12/4 (一)	糙米飯 Brown rice	鮮菇蛋羹 Steamed Eggs with Mushrooms	蜜汁素肉排 Vegetarian Steak with Honey Sauce	豆豉苦瓜 Braised Bitter Gourd	雪菜炒豆干 Stir-fried Yukina and Dried Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針香菇丸湯 Mushroom Ball Soup
	糙米、白米	雞蛋 金針菇	素肉排 蜜汁醬	苦瓜 豆豉	豆干片 雪菜 薑絲	履歷蔬菜		金針花 素香菇丸
12/5 (二)	白飯 Rice	◎酥炸素卡叻雞 Deep-fried Vegan Kara Chicken	素肉末燒豆腐 Braised Tofu with Vegan Meat	豆白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	匈牙利燉蔬菜 Hungarian-Style Braised Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup
	白米	素卡叻雞	板豆腐 素絞肉	大白菜 豆包絲 紅蘿蔔	番茄 紅蘿蔔 黃椒 西洋芹 毛豆	有機蔬菜		山藥 洋蔥 仁 蓮子
12/6 (三)	五穀飯 Grain rice	彩蔬炒絲 Stir-fried Assorted Vegetables and Dried Tofu	孜然豆包 Tofu Skin with Cumin	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	紅燒茄子素肥腸 Braised Eggplant and Wheat Gluten	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜鮮菇湯 Green Papaya Soup
	五穀米、白米	豆干絲 芹菜 紅蘿蔔 香菜	豆包 孜然粉	秀珍菇 高麗菜	茄子 肥腸 青椒 紅椒 黃椒	履歷蔬菜		青木瓜 雪白菇
12/7 (四)	白飯 Rice	三杯素雞 3-cup Vegan Chicken	紅燒麵輪 Braised Wheat Gluten	麻油猴頭菇炒素腰花 Stir-fried Bean Curd and Hericium	馬鈴薯燒豆角 Stir-fried Potato and Green Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup
	白米	素雞 杏鮑菇 九層塔	麵輪 紅蘿蔔 乾香菇	素腰花 猴頭菇 枸杞 紅棗	馬鈴薯 四季豆	有機蔬菜		米苔目 綠豆
12/8 (五)	特餐	咖哩炒飯 Curry Fried Rice	迷迭香凍肉 Scrambled Eggs with Rosemary	花生拌麵筋 Peanuts and Wheat Gluten	塔香海椒 Stir-fried Kelp	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌豆腐湯 Miso Soup with Tofu
		白米 豆乾丁 玉米 毛豆	凍豆腐 迷迭香	小黃瓜 花生 麵筋 紅蘿蔔	海帶根 九層塔	履歷蔬菜		板豆腐 鴻喜菇
12/11 (一)	糙米飯 Brown rice	茶葉蛋 Tea Egg	蠔油鮮菇燴黑干丁 Stir-fried Dried Tofu and King Oyster Mushrooms	枸杞雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli and Goji	香茅炒豆皮 Bean Curd with Coriander	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海菜芽絲湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger
	糙米、白米	雞蛋 茶葉	黑干丁 白蘿蔔 美白菇 紅蘿蔔	白花椰 綠花椰 枸杞	豆皮 香菜	履歷蔬菜		海帶芽 薑絲
12/12 (二)	白飯 Rice	素蒲燒烤鱈片 Kabayki Vegan Sea Bream	茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato Sauce	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage	黃豆芽炒豆干 Bean Sprouts and Dried Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芥菜地瓜湯 Sweet Potato Soup with Mustard Greens
	白米	烤鱈片 白芝麻	板豆腐 番茄	高麗菜 枸杞 薑絲	黃豆芽 豆干片 紅蘿蔔	有機蔬菜		芥菜仁 地瓜 薑絲
12/13 (三)	五穀飯 Grain rice	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	◎椒鹽素排骨酥 Fried Vegetarian Pork Ribs with Pepper Sauce	香油蘭花干 Braised Tofu Skin	塔香茄子 Stir-fried Eggplant with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	菠菜豆腐羹 Spinach and Tofu Think Soup
	五穀米、白米	雞蛋 玉米 起司	素排骨酥 紅椒 青椒 胡椒鹽	蘭花干	茄子 九層塔	履歷蔬菜		菠菜 板豆腐 枸杞
12/14 (四)	白飯 Rice	菇煎煮 Chikuzen	五味豆腐 Five-flavored Tofu	螞蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	三杯鮑菇 Three-cup King Oyster Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫米紅豆湯 Black Rice and Azuki Beans Soup
	白米	素丸子 豆干 甜豆 鴻喜菇 南瓜	板豆腐 香菜 芹菜	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲	杏鮑菇 九層塔	有機蔬菜		紅豆 紫米
12/15 (五)	特餐	什錦素肉絲炒米苔目 Stir-fried Thick Rice Noodles	蜜汁豆包 Honey Tofu Skin	芹菜木耳干片 Stir-fried Dried Tofu Slices with Celery and Black Fungus	豆酥長豆 Stir-fried Legume	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅棗南瓜茶顏湯 Ginseng Soup
		米苔目 素肉絲 豆包 綠豆 豆干 小白菜 香菇	豆包	芹菜 木耳 豆干片 彩椒	長豆 紅蘿蔔 豆酥	履歷蔬菜		南瓜 紅棗 茶顏
12/18 (一)	糙米飯 Brown rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	豆瓣燒黑干 Stir-fried Dried Tofu Dices with Fermented Soy Sauce	香菇白菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	鮮菇炒白花椰 Stir-fried Cauliflower with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	麻油玉米湯 Sesame Oil Soup
	糙米、白米	番茄 雞蛋	大溪黑豆干丁 紅蘿蔔 栗子	香菇 大白菜	白花椰 鴻喜菇	履歷蔬菜		玉米段 金針菇 薑片 紅棗
12/19 (二)	白飯 Rice	照燒豆腐干 Teriyaki Dried Tofu	素沙茶彩椒麵(含芝麻) Teppanyaki Bean Curd	福菜油等瓜 Braised Bitter Gourd	銀杏扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽海絲湯 Soy Sprouts and Kelp Soup
	白米	三層干 白芝麻	麵筋 紅椒 黃椒	苦瓜 福菜	扁蒲 薑絲 蝦香	有機蔬菜 紅蘿蔔		黃豆芽 海帶結
12/20 (三)	五穀飯 Grain rice	香椿油豆腐 Stewed Tofu	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	竹筒炒豆薯 Stir-fried Bamboo Shoots	菜心炒素蝦仁 Stir-fried Chinese Fowering Cabbage with Soy Shrimps	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雲耳湯 Green Papaya Soup
	五穀米、白米	油豆腐	雞蛋 玉米	豆薯 竹筍	菜心 素蝦仁	履歷蔬菜		青木瓜 雲耳 薑絲
12/21 (四)	白飯 Rice	紅燒麵輪 Braised Rolled Flour Gluten	甜豆炒干片 Stir-fried Dried Tofu Slices with Sweet Beans	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	塔香海茸 Stir-fried Seaweed with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup
	白米	麵輪 白蘿蔔 紅椒	豆干片 甜豆 紅蘿蔔	板豆腐 南瓜	海茸 九層塔	有機蔬菜		紫菜 雞蛋
12/22 (五)	聖誕節/冬至 特餐	番茄貝殼麵 Tomato Pasta	素棒棒腿 Vegetarian Drumstick	◎波浪薯條 Crinkle Fries	蔬菜烘蛋 Baked Cheese Frittata	香料溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	紅豆湯圓 Red Beans and Rice Balls Soup
		貝殼麵 番茄 素絞肉 杏鮑菇 蘑菇 毛豆	素棒棒腿	波浪薯條	高麗菜 紅椒 黃椒 雞蛋			紅豆 紅白湯圓
12/25 (一)								
12/26 (二)	白飯 Rice	三杯鮑菇凍肉 Stewed Three-cup King Oyster Mushrooms and Tofu	◎鳳梨咕咕素雞 Stir-fried Pineapple and Vegetarian Chicken	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	素肉醬菜茄 Stir-fried Eggplant	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	金針苦瓜湯 Bitter Gourd Soup
	白米	凍豆腐 杏鮑菇 九層塔	素雞 鳳梨 紅椒 青椒	香菇 高麗菜	茄子 素絞肉	有機蔬菜		苦瓜 金針花
12/27 (三)	五穀飯 Grain rice	蜜汁黑干 Dried Tofu with Sweet Sauce	古早味蒸蛋 Steamed eggs	梅菜筍絲 Stir-fried Bamboo Shoots	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard Green and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup
	五穀米、白米	大溪黑豆干	雞蛋	筍絲 梅菜	芥菜仁 秀珍菇	履歷蔬菜		板豆腐 金針菇 黑木耳 雞蛋
12/28 (四)	白飯 Rice	奶香豆包 Butter Flavor Tofu Skin	豆薯燒三色丁 Pork with Donkatsu Sauce	紅絲結頭菜 Stir-fried Kohlrabi	金華胡瓜 Stir-fried Cucumber	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup
	白米	豆包 奶油 鴻喜菇	豆薯 豆乾丁 紅蘿蔔 毛豆仁	結頭菜 紅蘿蔔	胡瓜 冬粉 金針菇	有機蔬菜		銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓
12/28 (四)	白飯 Rice	古早味油飯 Steamed Sticky Rice	◎酥炸玉米G排 Deep-fried Vegan Kara Chicken	腰果麵筋 Braised Wheat Gluten	白菜油 Stir-fried Chinese Cabbage with Black Fungus	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger
	白米	白米 碎干丁 芋頭 香菇 枸杞 香菜	玉米G排	麵筋 腰果 香菜	大白菜 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	有機蔬菜		冬瓜 薑絲 龍骨丁

◎美油炸物 Deen Fried Food

☆表魚類 Fish

▲表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表牛羊製品

沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)