

康橋國際學校林口校區 112年12月素食美食街菜單
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	副菜4 (僅素食)	水果	湯品
12/1 (五)	特餐	蘑菇醬麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	滷蛋 Braised Egg	蘿蔔海帶燒油豆腐 Braised Kelp and Radish	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	藜麥拌彩豆 Quinoa and Beans	水果 Fruit	胡瓜菌竹湯 Cucumber and Bean Curd Soup
		烏龍麵 素火腿 筍絲 玉米 紅蘿蔔	雞蛋	白蘿蔔 海帶結 油豆腐	豆芽菜 鮮香菇	履歷蔬菜	毛豆 腐竹 紅腰豆 紅藜麥		大黃瓜 菌竹羹
12/4 (一)	糙米飯 Brown rice	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	蜜汁素肉排 Vegetarian Steak with Honey Sauce	豆豉苦瓜 Braised Bitter Melon	雪梨炒豆干 Stir-fried Yukini and Dried Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	燒烤味紫米糕 Black Rice Cake	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 雪梨 薑絲	履歷蔬菜	紫米糕 素沙茶醬		金針花 素香菇丸
12/5 (二)	白飯 Rice	◎酥炸素卡咖雞 Deep-fried Vegan Kara Chicken	素肉末燒豆腐 Braised Tofu with Vegan Meat	豆包白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	匈牙利燉蔬菜 Hungarian-Style Braised Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	素蝦捲 Vegetarian Shrimp Cake	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup
	白米	素卡咖雞	板豆腐 素絞肉	大白菜 豆包絲 紅蘿蔔	菌菇 紅蘿蔔 黃椒 西洋芹 毛豆	有機蔬菜	素蝦捲		山藥 洋蔥仁 蓮子
12/6 (三)	五穀飯 Grain rice	彩蔬炒干絲 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	薑燒南瓜 Roasted Pumpkin with Ginger	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	南瓜 薑絲		青木瓜 雪白菇
12/7 (四)	白飯 Rice	三杯素雞 3-cup Vegan Chicken	紅燒麵筋 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	雲耳蒲瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Black Fungus	水果 Fruit	米苔目綠豆湯 Sweet Rice Noodles Soup
	白米	素雞 杏鮑菇 九層塔	麵筋 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	蒲瓜 雲耳 雞蛋		米苔目 綠豆
12/8 (五)	特餐	咖喱炒飯 Curry Fried Rice	迷迭香涼雞 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	酸菜炒素肚 Stir-fried Bean Curd and Pickled Mustard	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	素肚 酸菜 辣椒		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	香菜炒豆皮 Bean Curd with Coriander	履歷青菜 Fresh Vegetable	麻辣油豆腐 Spicy Tofu	水果 Fruit	海芽薑絲湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Tofu
	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	板豆腐 辣椒 花椒		海帶芽 薑絲
12/12 (二)	白飯 Rice	素滷燒烤鱈片 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	酥炸蘋果派 Apple Pie	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	蘋果派		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	紫米丸子 Black Rice Ball	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	紫米丸子X2		菠菜 板豆腐 枸杞
12/14 (四)	白飯 Rice	筑前煮 Chikuzen	五味豆腐 Five-flavored Tofu	螞蟥上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	三杯鮑菇 Three-cup King Oyster Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	薑燒百展雞 Braised Vegetarian Chicken with Ginger	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	百展雞 薑絲		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	豆薯炒山藥 Stir-fried Yam	水果 Fruit	紅棗南瓜薑絲湯 Ginseng Soup
		米苔目 素肉絲 豆包絲 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	豆薯 山藥 紅蘿蔔 西洋芹		南瓜 紅棗 薑絲
12/18 (一)	糙米飯 Brown rice	香菇炒蛋 Scrambled Egg 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	◎日式時蔬天婦羅 Vegetable Tempura	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	茄子 地瓜 芋頭		玉米段 金針菇 薑片 紅棗
12/19 (二)	白飯 Rice	照燒三層干 Teriyaki Dried Tofu	素沙茶彩椒麵筋(含芝麻) Teppanyaki Bean Curd	福菜油苦瓜 Braised Bitter Melon	銀杏扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	紅油素水餃X2 Chili Oil Vegetarian Dumpling	水果 Fruit	黃豆芽海椒湯 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 銀杏	有機蔬菜 紅蘿蔔	素水餃		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	竹筍炒豆薯 Stir-fried Bamboo Shoots	菜心炒素蝦仁 Stir-fried Chinese Flowering Cabbage with Soy Shrimps	履歷青菜 Fresh Vegetable	◎起司球X2 Cheese Ball	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	起司球		青木瓜 雲耳 薑絲
12/21 (四)	白飯 Rice	紅燒麵筋 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	塔香海菜 Stir-fried Seaweed with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	素酸辣粉 Hot and Sour Bean Noodles	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup
	白米	麵筋 白蘿蔔 紅椒	豆干片 甜豆 紅蘿蔔	板豆腐 南瓜	海菜 九層塔	有機蔬菜	冬粉 金針菇 花生 香菜 辣椒		紫菜 雞蛋
12/22 (五)	聖誕節/冬至 特餐	番茄貝殼麵 Tomato Pasta	素棒棒麵 Vegetarian Drumstick	◎波浪薯條 Crinkle Fries	蔬菜烘蛋 Baked CheeseFrittata	香料溫沙拉 Salade Tiede	◎起酥蘋果派 Puff Pastry Apple Pie	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	素棒棒麵	波浪薯條	高麗菜 紅椒 黃椒 雞蛋		起酥蘋果派		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	素肉醬紫茄 Stir-fried Eggplant	有機青菜 Organic Vegetable	三色蛋 Three Colors Steamed Egg	水果 Fruit	金針苦瓜湯 Bitter Melon 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	雞蛋 蛋黃 蛋		苦瓜 金針菜
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	千張蔬菜捲 Vegetables Roll	水果 Fruit	大油湯 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	千張皮 海苔 小黃瓜 木耳 紅蘿蔔		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	紅絲結燙菜 Stir-fried Kohlrabi	金筍胡瓜 Stir-fried Cucumber	有機青菜 Organic Vegetable	枸杞甘藍 Stir-fried Cabbage with Goji	水果 Fruit	蝦耳蔥仁湯 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	高麗菜 枸杞		蝦耳 蔥仁 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	乾鍋雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Tofu
	白米	白米 碎干丁 芋頭 香菇 枸杞 素菜	玉米G排	麵筋 腰果 香菜	大白菜 木耳 紅蘿蔔 雞蛋	有機蔬菜	白花椰 綠花椰 鴻喜菇 乾辣椒		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
●表牛乳製品
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分