

康橋國際學校林口校區 110年9月素食菜單

Vegetarian Lunch Menu, September 2021

日期 Date	星期 Day	午餐 Lunch Menu's Detail								全數 菜類 (份)	豆魚肉 類(份)	雞蛋類 (份)	油類及 坚果類 子類 (份)	奶類 (份)	糖類 (份)	總熱量 (Kcal)	飽和脂肪 (Kcal)	
		主餐	副餐	湯品	點心	水果	飲品	甜點	其他									
9/1	三	糙米飯 Brown Rice	紅燒蘭花干 Braised Dried Bean Curd	番茄燴干片 Braised Dried Bean Curd with Tomato	干絲炒蛋 Scrambled Eggs with Dried Bean Curd	清炒花椰 Stir-fried Broccoli	※芝麻包 Sesame Bun	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青菜豆腐湯 Vegetable & Tofu Soup	4.3	2.3	2.0	2.8	1	0.0	697.5	662.5
		糙米、白米	蘭花干	牛番茄 蛋干片	豆干絲、雞蛋	青花椰、白花椰	芝麻包	履歷菜	水果	小白菜、豆腐								
9/2	四	五穀飯 Mixed Grain Rice	彩蔬紫蘇豆腐 Braised Tofu with Perilla	地瓜蛋汁豆輪 Braised Sweet Potato and Gluten	麻油素雞 Braised Bean Curd with Sesame Oil	醬燒茼蒿杏鮑菇 Braised Mushroom with Konjac	※清炒高麗菜 Stir-fried Cabbage	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Greenbean & Pearl Barley Soup	4.3	2.0	2.3	3.5	1	0.0	714.0	666.0
		五穀米 白米	小黃瓜 紅蘿蔔 豆腐 紫蘇	地瓜 豆輪 白芝麻	素雞 紅蘿蔔 白蘿蔔	鮑菇 茼蒿	高麗菜 薑	有機蔬菜	水果	綠豆、薏仁								
9/3	五	茄汁筆管麵 Penne with Tomato Sauce	香草豆包 Vanilla Bean Curd Sheet	素炒茶黑干 Stir-fried Dried Bean Curd with Vegetarian Satay Sauce	義式炒蛋 Scrambled Eggs with Spices	和風醬燒南瓜 Braised Pumpkin with Green Soybean	※蛋塔 Egg Tart	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Creamy Corn Soup	4.0	2.3	1.3	3.0	1	0.2	698.0	657.5
		番茄、洋葱絲、筆管麵	豆包	大黑豆干	雞蛋	南瓜、毛豆	小蛋塔	履歷菜	水果	玉米粒 奶油								
9/6	一	白米飯 Rice	蘿蔔燻油腐 Radish stewed with oil tofu	梅香素雞 Braised Dried Bean Curd with Perilla Plum	照燒烤翅 Teriyaki Bran	菌菇小炒 Stir-fried Mushroom	※薑絲冬瓜 Braised Winter Melon with Ginger	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸辣湯 Hot and Sour Soup	4.0	2.5	1.8	3.5	1	0.0	718.0	676.0
		白米	油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔	紫蘇梅 香醋	烤翅 白芝麻	香菇、香菇、九層塔	薑絲 冬瓜	履歷菜	水果	木耳、紅蘿蔔、豆腐、筍								
9/7	二	紫米飯 Purple Rice	紅燒豆輪 Braised Gluten	塔香黑干 Braised Dried Bean Curd with Basil	芹香麵筋 Stir-fried Gluten with Celery	樹子龍鬚菜 Stir-fried Chayote vine with Cordia dichotoma	※川味海芽 Spicy Seaweed	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	4.0	2.2	2.0	3.3	1	0.0	691.5	646.0
		黑米、白米	豆輪 白菜	九層塔 豆薯 黑豆干	芹菜、麵筋	龍鬚菜 紅蘿蔔 樹子	海帶芽 辣椒	有機蔬菜	水果	高麗菜、番茄								
9/8	三	糙米飯 Brown Rice	香油香菇麵筋 Braised Mushroom and Gluten	筍香干片 Stir-fried Dried Bean Curd with Bamboo Shoot	古早味茶蛋 Steamed Egg	Stir-fried Flammulina Velutipes	※鳳梨柚香木耳 Stir-fried Fungus with Pineapple	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌海帶芽湯 Seaweed in Miso Soup	4.0	2.2	2.3	3.3	1	0.0	699.0	653.5
		糙米、白米	麵筋 香菇	筍片 豆干片 茼蒿	雞蛋	金針菇 玉米粒 四季豆 甜椒	鳳梨角 木耳 柚子醬	履歷菜	水果	味噌、海帶芽								
9/9	四	五穀飯 Mixed Grain Rice	豆薯燻油腐 Braised Tofu with Yam Bean	玉米干丁 Stir-fried Dried Bean Curd with Corn	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	三杯鮮蔬麵筋 Stir-fried Konjac with Sesame Oil and Basil	※扁扁麵粉條 Braised Glass Noodles with Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 Tremella and Lotus Seed Soup	4.0	2.8	2.0	3.3	1	0.0	736.5	683.5
		五穀米 白米	豆薯 油豆腐 小黃瓜	豆干丁 玉米粒	雞蛋 紅蘿蔔	九層塔 薑片 茼蒿 蒜花 筍片	冬粉 扁扁 胡蘿蔔 木耳	有機蔬菜	水果	白木耳、蓮子、枸杞								
9/10	五	客家炒飯條 Stir-fried Rice Noodles	素炒茶干片 Stir-fried Dried Bean Curd with Vegetarian Satay Sauce	芋頭燒烤翅 Braised Gluten with Taro	薑絲炒麵筋 Stir-fried Gluten with Ginger	Stir-fried Water Spinach with Mushroom	※◎牛蒡天婦羅 Burdock Tempura	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃金翡翠湯 Spinach Thickened Soup with Egg	3.8	2.6	2.1	3.5	1	0.0	719.0	671.0
		小白菜、芹菜、麵條	豆干片 紅蘿蔔	芋頭 烤翅 紅薯	麵筋 薑絲	香菇 空心菜	牛蒡 紅蘿蔔 地瓜	履歷菜	水果	蘋果、蛋								
9/11	六	白米飯 Rice	糖醋油腐 Sweet and Sour Tofu	照燒素雞 Teriyaki Dried Bean Curd	豆瓣麵筋 Braised Gluten	Stir-fried Cabbage with Goji	※奶皇包 Custard Bun	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米蘿蔔湯 Corn and Radish Soup	4.3	2.3	2.1	3.0	1	0.2	739.0	691.0
		白米	鳳梨角 甜椒 油豆腐	素雞 白蘿蔔	麵筋 香菇	枸杞 高麗菜	奶皇包	履歷菜	水果	玉米、白蘿蔔								
9/13	一	白米飯 Rice	味噌燒麵筋 Miso Gluten	鮑菇燻油腐 Braised Tofu with Mushroom	鮮蔬干片 Stir-fried Dried Bean Curd with Vegetable	白菜油 Braised Cabbage	※椒麻四季豆 Spicy Green Beans	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Soup	4.0	2.6	2.8	3.5	1	0.0	750.5	688.5
		白米	高麗菜 麵筋 胡蘿蔔	香菇 豆腐 小黃瓜	青菜 豆干片 木耳片	白菜 豆包 麵筋 枸杞	四季豆 豆薯	有機蔬菜	水果	紫菜 雞蛋								
9/14	二	紫米飯 Purple Rice	醬燒豆包 Braised Bean Curd Sheet	鴻喜菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	油蘆筍豆輪 Braised Radish with Gluten	麻油綠絲 Braised Luffa with Sesame Oil	※鳳梨炒木耳 Stir-fried Fungus with Pineapple	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜豆腐湯 Vegetable and Tofu Soup	4.0	2.6	2.6	3.5	1	0	745.5	683.5
		黑米、白米	豆包	鴻喜菇 雞蛋	白蘿蔔、豆輪	枸杞 麵筋	鳳梨角 木耳	履歷菜	水果	青菜、豆腐								
9/15	三	糙米飯 Brown Rice	日式醬燒蘭花干 Braised Dried Bean Curd	素燻油干 Stir-fried Dried Bean Curd with Soy Sauce	豆腐豆腐 Braised Tofu with Savory Crisbean	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Carrot	※芝麻牛蒡絲 Stir-fried Burdock Root with Sesame	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	什錦菇湯 Mixes Mushroom Soup	4.0	2.5	2.4	3.5	1	0	733.0	671.0
		糙米、白米	蘭花干	紅甜椒 芹菜 豆干	豆腐 雞蛋 板豆腐 香菜	紅蘿蔔、高麗菜	牛蒡絲 黑芝麻	有機蔬菜	水果	金針菇、小白菜 木耳絲								
9/16	四	五穀飯 Mixed Grain Rice	黃瓜炒素雞 Stir-fried Dried Bean Curd with Cucumber	薑燒蛋豆腐 Braised Egg Tofu with Ginger	藥膳山藥麵筋 Braised Gluten with Chinese Yam	豆瓣炒鮮筍 Stir-fried Bamboo Shoot	※焗烤茄子 Baked Eggplant	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香芋頭湯 Taro and Coconut Milk	4.0	2.3	2.5	3.5	1	0.2	750.5	688.5
		五穀米 白米	大黃瓜 素雞	蛋豆腐 薑絲 豆腐 紅蘿蔔	麵筋 山藥 紅薯	筍、香菇	三色豆 茄子 乳酪絲	履歷菜	水果	雞蛋、芋頭								
9/17	五	台式炒麵 Stir-fried Noodles	咖哩豆腐煲 Curry Tofu	荷包蛋 Poached Egg	匈牙利豆包 Bean Curd Sheet with Paprika	木耳炒黃瓜 Stir-fried Cucumber	※◎山藥捲 Yam Roll	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	寬葉蛋花湯 Ganges Amaranth and Egg Soup	4.0	2.6	2.0	4.0	1	0	753.0	691.0
		高麗菜、青椒、紅蘿蔔、油條	豆腐 毛豆 馬鈴薯 咖哩	雞蛋	豆包 匈牙利香料	木耳絲、大黃瓜	山藥捲	履歷菜	水果	寬葉 雞蛋								
9/22	三	糙米飯 Brown Rice	塔香凍豆腐 Braised Tofu with Basil	絲瓜燻麵筋 Braised Gluten with Luffa	桂花醬豆干 Braised Dried Bean Curd with Osmanthus Sauce	毛豆炒麵 Stir-fried Mushroom with Green Soybean	※塔香海草 Stir-fried Seaweed	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蔬菜湯 Tomato and Vegetable Soup	4.0	2.3	2.6	3.5	1	0	723.0	661.0
		糙米、白米	小黃瓜 九層塔 凍豆腐	絲瓜 麵筋 紅蘿蔔	豆干、桂花醬、香菜	毛豆、香菇、西芹	九層塔 海草	有機蔬菜	水果	番茄、青菜								
9/23	四	五穀飯 Mixed Grain Rice	日式蘿蔔豆輪 Braised Gluten with Radish	翡翠玉米豆腐 Braised Tofu with Corn	味噌腐皮燒 Braised Bean Curd Sheet with Miso	◎地瓜薯條 Deep-fried Sweet Potato	※白果燻白菜 Braised Cabbage with Ginkgo	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆紫米甜湯 Sweet Soup with Red Bean and Purple Rice	4.0	2.3	2.0	4.0	1	0	730.5	682.5
		五穀米 白米	白蘿蔔 豆輪 茼蒿	韭菜 豆腐 玉米	芹菜 腐皮	地瓜薯條	蝦米 白菜 紅蘿蔔	履歷菜	水果	紅豆、紫米								
9/24	五	奶油螺旋麵 Creamy Fusilli	迷迭香豆包 Bean Curd Sheet with Rosemary Spices	義式鮑菇油腐 Stir-fried Tofu with Mushroom	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Green Soybean	鮮炒四季豆 Stir-fried Green Bean	※焗烤番茄塔 Roasted Tomato	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蘑菇濃湯 Cream Mushroom Soup	3.3	2.8	2.3	3.5	1	0.3	749.0	680.0
		花椰菜、紅蘿蔔、螺旋麵	豆包	油豆腐 牛番茄 杏鮑菇	毛豆 雞蛋	豆薯、四季豆	乳酪絲 番茄 塔皮	有機蔬菜	水果	洋菇片、洋香葉、切粉								
9/27	一	白米飯 Rice	香椿燻麵筋 Braised Gluten with Toona Sauce	筍香油凍豆腐 Braised Tofu with Bamboo Shoot	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	紅絲青花菜 Stir-fried Broccoli with Carrot	※和風秋葵 Stir-fried Okra with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	素四神湯 Sishen Soup	4.0	2.6	2.5	3.5	1	0	743.0	667.0
		白米	香椿 麵筋 三色豆	筍絲 凍豆腐	番茄 雞蛋	紅蘿蔔、青花菜	秋葵 金針菇	履歷菜	水果	薏仁、四神湯包								
9/28	二	紫米飯 Purple Rice	塔香蘭花干 Stir-fried Dried Bean Curd with Basil	馬告冬瓜燻油腐 Braised Tofu with Winter Melon and Maqaw	蜜汁豆干串 Dried Bean Curd with Honey Sauce	起司風味馬鈴薯 Cheese Potato	※奶油燻菜 Cream Stew	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蓮藕滾湯 Lotus Root Soup	4.2	2.0	2.0	3.0	1	0.3	722.0	681.0
		黑米、白米	九層塔 蘭花干	油豆腐 冬瓜 枸杞 薑絲 馬告	1/4豆干 白芝麻	帶皮薯條、起司粉	馬鈴薯 紅蘿蔔 青花菜	履歷菜	水果	蓮藕、馬鈴薯								
9/29	三	糙米飯 Brown Rice	椒鹽烤豆包 Roasted Bean Curd Sheet	橙汁素雞 Dried Bean Curd with Orange Sauce	什錦烤翅 Braised Gluten with Vegetable	薑絲海根 Stir-fried Seaweed	※梅汁番茄 Stir-fried Tomato with Perilla Plum	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	古早味蘿蔔湯 Radish Soup	4.0	2.6	2.6	3.5	1	0	745.5	683.5
		糙米、白米	豆包	香菇 甜椒	烤翅、木耳、茼蒿	海帶根、薑	紫蘇梅 牛番茄	有機蔬菜	水果	白蘿蔔、芹菜								
9/30	四	五穀飯 Mixed Grain Rice	蒜香燻麵筋 Sukiyaki Gluten	菇菇燒腐皮 Braised Bean Curd Sheet with Mushroom	秋葵炒蛋 Scrambled Eggs with Okra	芹香黃芽 Stir-fried Soy Sprout with Celery	※玻璃上樹 Stir-fried Glass Noodle	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	4.0	2.4	2.3	3.5	1	0	723.0	675.0
		五穀米 白米	麵筋 海帶芽 紅蘿蔔	杏鮑菇 腐皮	秋葵 雞蛋	黃豆芽 芹菜	冬粉 胡蘿蔔 木耳	履歷菜	水果	地瓜								

◎表油炸物

☞表菜餚會錄

※僅供應中學便當

註：中學便當不供應水果與湯品

菜單開立：洪銘德(尊園團體營養師)

菜單審核：羅婕(康橋國際學校林口校區營養師)