

康橋國際學校林口校區素食 112年11月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, November 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Content Analysis						
	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品	全日 總熱 量(份)		正午 蛋白質 (份)	纖維 質(份)	水果 (份)	乳蛋 類(份)	熱量 (kcal)		
11/1 (三)	五穀飯 Grain Rice	九層塔烘蛋 Potato Frittata	三杯油豆腐 3-cup Oily Tofu	毛豆炒干丁 Stir-fried Dried Tofu	味噌胡瓜 Miso Bottle Gourd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針豆腐湯 Lily and Tofu Soup	素食餃X3 Vegetarian Dumplings	4.5	2.8	1.2	2.6	1.0	0.0	732.0
	米+五穀米	雞蛋+九層塔	油豆腐+九層塔	豆干丁+毛豆仁+鷹嘴豆+紅蘿蔔	胡瓜+薑絲	履歷青菜	飯豆腐+金針花	素水餃(鮑)								
11/2 (四)	白飯 Rice	彩椒炒凍豆腐 Stir-fried Frozen Tofu with Bell Peppers	茄汁豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp and Radish	香菇燒蹄膀 Braised Bean Curd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 White Fungus Sweet Soup	滷素甜不辣片 Vegetarian Tempura	4.8	3.4	1.1	2.4	1.0	0.2	810.5
	米	凍豆腐+彩椒+青椒	生豆包+薯粉	海帶結+白蘿蔔	蹄膀+香菇+紅蘿蔔	有機青菜	白木耳+龍眼乾+去籽紅豆+蓮子	素甜不辣片(鮑、豆)								
11/3 (五)	特餐 Stir-fried Rice Noodles	古早味炒米粉 Vegetarian Karaage	◎日式唐揚素雞塊 Stir-fried Bitter Gourd	豆豉苦瓜 Golden Tofu Stew	家常豆腐 Braised Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	時令水果雙拼 Fruits	4.3	3.3	1.2	2.3	1.0	0.1	754.0
	特餐	米粉+高麗菜+紅蘿蔔+香菇+芹菜+豆包	素雞塊	白宮瓜豆球	飯豆腐+蔥段+紅蘿蔔	履歷青菜	冬瓜+薑絲	時令水果								
11/6 (一)	糙米飯 Brown Rice	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	蜜汁黑豆干 Stir-fried Dried Tofu	蒜炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	薑絲炒長年菜 Stir-fried Mustard Green	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	墨西哥麵包 Mexican Bread	5.0	3.5	1.3	2.5	1.0	0.2	841.5
	米+糙米	雞蛋+毛豆仁	大溪黑豆干+白芝麻	白花菜+青花菜+蒜粒	芥菜+薑絲	履歷青菜	苦瓜+鹹鳳梨	墨西哥麵包(蛋、奶)								
11/7 (二)	白飯 Rice	日式味噌素肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵 Sacha Wheat Gluten	素蟹黃豆腐煲 Golden Tofu Stew	魚香茄子 Braised Eggplants	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	結頭菜香菇丸湯 Turmeric and Mushroom Ball Soup	芋泥包 Taro Bun	4.8	2.8	1.1	2.1	1.0	0.0	728.0
	米	牛蒡排	麵粉+油菜+紅蘿蔔	飯豆腐+紅蘿蔔+南瓜	茄子+素肉+九層塔	有機青菜	素香菇丸+素蝦米	冷凍芋泥包(鮑、奶)								
11/8 (三)	五穀飯 Grain Rice	香茅馬鈴薯炒蛋 Potato Scrambled Eggs	糖醋素肚 Sweet and Sour Bean Curd	塔香海菜 Stir-fried Kelp with Basil	鮮菇炒黃豆芽 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽素肉線湯 Soy Sprouts Soup	素蘿蔔糕 Radish Cake	4.8	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	773.0
	五穀米+米	雞蛋+馬鈴薯	素肚+小黃瓜+青椒+紅辣椒	海菜+九層塔	黃豆芽+鴻喜菇+紅蘿蔔	履歷青菜	黃豆芽+素肉絲	素蘿蔔糕(鮑)								
11/9 (四)	白飯 Rice	薑燒百展雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	紅燒豆包 Braised Bean Curd	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Wide Glass Noodles with Fresh	荷塘小炒 Stir-fried Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	地瓜包(X1) Sweet Potato Bun	4.6	3.4	1.3	2.3	1.0	0.0	773.0
	米	百展雞	生豆包	高麗菜+寬冬粉+芹菜+香菇	豆薯燒雞片+甜豆+蒜茸+紅蘿蔔	有機青菜	紫米+西谷米+椰奶	鮑								
11/10 (五)	特餐 Hawaii Fried Rice	夏威夷炒飯 Kelp Strips and Tofu Strips	海帶拌干絲 Steamed Egg	古早味蒸蛋 Stir-fried Bird-Nest Fern	薑香嫩布子炒山蘇 Stir-fried Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞胡瓜湯 Gourd Soup	烤地瓜X1+豆奶 Roasted Sweet Potato+ Soy Milk	4.1	3.5	1.2	2.7	1.0	0.0	761.0
	特餐	白飯+玉米粒+紅蘿蔔+胡瓜+玉米+雞蛋	素水餃	雞蛋	山蘇+嫩布子+薑絲	履歷青菜	胡瓜+枸杞	烤地瓜+豆奶(大豆)								
11/13 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖哩凍豆腐 Tofu Curry	三色蛋 3 Colored Eggs	◎地瓜薯條 Sweet Potato Fries	素佛跳牆 Vegetarian Stew	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	素肉骨茶 Bak Kut The	蜂蜜蛋糕(60G) Honey Cake	4.8	2.7	1.3	2.3	1.0	0.2	758.5
	米+糙米	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+鹹蛋+皮蛋	地瓜薯條	大白菜+芋頭+香菇+素蹄膀+鮑魚	履歷青菜	高麗菜+金針菇+薑片	鮑、蛋、奶								
11/14 (二)	白飯 Rice	素沙茶羅漢燒豆腐 Braised Sacha Tofu	回鍋干片 Twice-cooked Dried Tofu	鮮菇黃瓜 Stir-fried Cucumber	豆薯蘆筍 Stir-fried Yam Bean and Asparagus	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	奶皇包(65G) Custard Bun	4.7	2.8	1.2	2.4	1.0	0.1	749.0
	米	小三角海菜+冷凍素子+秀珍菇+枸杞	豆干片+高麗菜	大黃瓜+鴻喜菇	豆薯蘆筍+蝦香	有機青菜	馬鈴薯+玉米粒+雞蛋	鮑、蛋、奶								
11/15 (三)	五穀飯 Grain Rice	糖醋豆包 Sweet and Sour Bean Curd	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	紅燒干丁 Braised Dried Tofu	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針香菇湯 Lily Flower and Mushroom Soup	滷油細麵(60G)X1 Braided Oily Tofu	4.8	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	745.5
	五穀米+米	生豆包+紅辣椒+黃甜椒	過湯滾蛋+紅蘿蔔	四方干+紅蘿蔔+白芝麻	豆薯菜+木耳+奶油	履歷青菜	麵粉+金針花	大豆								
11/16 (四)	白飯 Rice	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken	海山醬爆東坡 Oily Tofu with Chickling	奶香白菜 Milk-flavored Chinese Cabbage	薑絲海帶 Stir-fried Kelp	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Beans and Job's Tears Soup	南瓜盒子 Pumpkin Bun	4.4	2.6	1.1	2.2	1.0	0.2	713.5
	米	素雞+黑木耳+紅蘿蔔+芹菜	油豆腐+玉米粒+素甜不辣	大白菜+紅蘿蔔	海帶根+薑絲	有機青菜	綠豆+洋薏仁	南瓜盒(鮑、蛋、奶)								
11/17 (五)	特餐 Creamy Alfredo Fusilli	白醬奶油燻軟麵 Sweet Potato Frittata	起司地瓜烘蛋 Baked Potato	香料馬鈴薯 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	紫米豆腐香X2 Chirashizushi	4.3	3.4	1.3	3.0	1.0	0.0	783.5
	特餐	螺旋麵+蘑菇+玉米+香菇+玉米+紅粉	雞蛋+地瓜+起司	馬鈴薯+紅蘿蔔+義大利麵	青花菜+白花菜+香菇+蒜茸	履歷青菜	蘑菇+高麗菜+西洋芹	紫米豆腐香(大豆、堅果)								
11/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ素茶鴨 BBQ Bean Curd	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	涼拌雲耳 Black Fungus with Cilantro	塔香素肚 Basil-flavored Bean Curd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp and Radish Soup	鬆餅X1+蘋果汁 Waffles+Apple Juice	4.6	3.1	1.4	2.7	1.0	0.1	783.0
	米+糙米	素茶鴨	雞蛋+紅蘿蔔丁+黃甜椒	雲耳+薑絲+香菜	素肚+九層塔+甜豆	履歷青菜	白蘿蔔+海帶結	鮑、蛋、奶								
11/21 (二)	白飯 Rice	雪梨干丁 Stir-fried Dried Tofu	塔香豆包 Bean Curd with Basil	胡瓜燻粉絲 Stir-fried Gourd and Mung Bean Noodles	綜合滷味 Lo-mei	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	Yam and Job's Tears Soup	沖糖糖捲 Black Sugar Roll	4.8	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	766.0
	米	豆干丁+雪梨	生豆包+九層塔	大黃瓜+粉絲+枸杞	胡瓜+海帶結+蒜粒+小糖+生香菇	有機青菜	白山藥+洋蔥	冷凍沖糖糖捲(鮑)								
11/22 (三)	五穀飯 Grain Rice	綠油豆腐 Braised Oily Tofu	小黃瓜炒蛋 Scrambled Eggs with Cucumber	鮮菇燻芥菜 Stir-fried Mustard Greens with Fresh Mushrooms	糖醋素雞 Sweet and Sour Vegetarian Chicken	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米湯 Mushroom and Corn Soup	◎玉米香酥餅 Croquettes	4.8	2.8	1.4	2.6	1.0	0.0	758.0
	米+五穀米	油豆腐+薑絲	雞蛋+小黃瓜	芥菜+香菇+美白菇	素雞+鳳梨+青椒+紅辣椒	履歷青菜	金針菇+玉米粒+胡胡絲	玉米香酥餅(鮑、蛋、奶)								
11/23 (四)	白飯 Rice	香滑千層干 Braised Bean Curd	西洋筍片炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	素炒皇帝豆 Stir-fried Lima Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	素麵筋 Vegetarian Pan-fried Dumplings	4.6	3.3	1.2	2.4	1.0	0.0	767.5
	米	千層干	豆干片+竹筍片+西洋芹	高麗菜+香菇+薑片+枸杞	皇帝豆+紅蘿蔔+鴻喜菇	有機青菜	仙草汁+芋圓+地瓜圓	素麵筋(鮑)								
11/24 (五)	特餐 Vegetarian Rice	香椿拌飯 Cumin Bean Curd	孜然豆包 Scrambled Eggs with Dried Radish	菜脯蛋 Braised Kelp and Dried Tofu	滷海帶豆皮結 Braised Kelp and Dried Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芥菜地瓜湯 Mustard Soup	金條麵包 Golden thread buns	4.5	3.2	1.1	2.6	1.0	0.0	759.5
	特餐	米+金針菇+香菇+豆乾丁+玉米粒+海苔+香菇	生豆包	雞蛋+菜脯	豆皮結+海帶結	履歷青菜	芥菜+地瓜	鮑、蛋、奶								
11/27 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豆腐 Black Pepper Tofu	蕃茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	咖哩蔬菜 Vegetables Curry	薑絲麻油炒麵筋 Sti-fried Wheat Gluten Roll	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	梨菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	藍莓麵包X1 Blueberry Bread	4.8	2.7	1.2	2.5	1.0	0.0	741.0
	米+糙米	飯豆腐+豆芽菜	雞蛋+蕃茄	四季豆+鮑魚菇+紅蘿蔔	麵筋+九層塔+薑絲	履歷青菜	金針菇+紅蘿蔔+素肉絲	藍莓麵包(鮑、蛋、奶)								
11/28 (二)	白飯 Rice	香滑黑豆干 Black Dried Tofu in Sweet Sauce	鳳梨素肉塊 Stir-fried Vegetarian Meat and Pineapple	紅燒凍豆腐 Red Yeast Rice and Frozen Tofu	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	枸杞冬瓜湯 White Gourd Soup	芝麻包 Sesame Bun	4.8	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	729.5
	米	大溪黑豆干+香菜+薑	素肉塊+鳳梨+雞塊+毛豆仁+彩椒	凍豆腐+紅麵	青花菜+白花菜+香菇	有機青菜	冬瓜+枸杞+薑絲	鮑、奶								
11/29 (三)	五穀飯 Grain Rice	翠炒素魷 Stir-fried Vegetarian Squid	馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	茄汁白花膠 Cauliflower in Tomato Sauce	白菜滷粉絲 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	大三角薯餅X2 Hash Browns	4.8	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	769.5
	米+五穀米	素魷魚+豆干片+長豆+秀珍菇	雞蛋+馬鈴薯	冷滷白花菜+薯粉	大白菜+黑木耳+冬粉	履歷青菜	飯豆腐+生竹筍+雞蛋+金針菇+紅蘿蔔	大三角薯餅								
11/30 (四)	白飯 Rice	素蟹汁燻片 Vegetarian Steak	芹菜燻肉竹 Braise Yuba & Celery	焗烤南瓜 Roasted Pumpkin	素蹄膀燻結頭菜 Stir-fried turnip	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	素珍珠丸 Pearl Ball	4.8	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	769.5
	米	素蟹汁燻片	腐竹+芹菜+紅蘿蔔	南瓜+起司絲	結頭菜+素蹄膀	有機青菜	花生+洋蔥仁	素珍珠丸(鮑)								

◎油炸物 Deep Fried Food
本校未使用輻射污染食品

菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)