

康橋國際學校林口校區 112年9月素食桶餐菜單
Lunch and Snack Menu, September 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail							下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis							
	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品		全穀根莖類	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	
9/1 (五)	特餐	素食辣炒飯 Vegetarian Shredded Pork Fried Rice	迷迭香豆腐 Tofu with Rosemary	糖醋杏鮑菇 Sweet and Sour King Oyster Mushrooms	什錦鮮蔬 Assorted Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲胡瓜湯 Cucumber Soup with Shredded Ginger	菲律賓麵包(60G)X1 Filipino Bread	3.6	3.8	1.9	2.4	1.0	0.0	774
		白米 素食肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 毛豆	板豆腐 迷迭香	杏鮑菇 紅椒 黃椒 九層塔	甜豆 西洋 蘆筍 黑木耳 紅蘿蔔	履歷蔬菜		大黃瓜 薑絲	菲律賓麵包(60G)(麵、蛋、奶)							
9/4 (一)	糙米飯 Brown rice	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	蜜汁素肉排 Vegetarian Steak with Honey Sauce	鹹蛋苦瓜 Stir-fried Bitter Gourd and Salted Egg	雪菜炒豆干 Stir-fried Preserved Cabbage and Dried Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針花湯 Day Lily Soup	大三角薯餅X2 Hash Brown	3.5	4.4	1.8	2.4	1.0	0.0	809
	糙米、白米	雞蛋 香菇 金針菇	素肉排 蜜汁醬	苦瓜 鹹蛋	豆干片 雪菜 薑絲	履歷蔬菜		金針花 雪白菇	三角薯餅							
9/5 (二)	白飯 Rice	◎酥炸素卡啦雞 Deep-fried Vegan Chicken	素肉末燒豆腐 Braised Tofu with Vegan Meat	Stir-fried Chinese Cabbage with Black Fungus	紅片花椰 Stir-fried Cauliflower with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	芋泥包(60G) Taro Steamed Bun	3.5	3.7	1.5	3.8	1.0	0.0	833
	白米	素卡啦雞	板豆腐 素絞肉	大白菜 木耳 雞蛋	青花菜 紅蘿蔔	有機蔬菜		山藥 洋蔥仁 蓮子	芋泥包(麵)							
9/6 (三)	五穀飯 Grain rice	彩蔬炒干絲 Stir-fried Assorted Vegetables and Dried Tofu	奶香豆包 Butter Flavor Tofu Skin	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	蘿蔔焗海結 Braised Kelp Sprouts and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	蘑菇河粉(60G) Mushrooms Roll	3.7	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	734
	五穀米、白米	豆干絲 芹菜 紅蘿蔔	豆包 奶油 鴻喜菇	秀珍菇 高麗菜	白蘿蔔 海帶結	履歷蔬菜		冬瓜 薑絲	蘑菇河粉							
9/7 (四)	白飯 Rice	三杯素雞 3-cup Vegan Chicken	糖醋麵腸 Sweet and Sour Wheat Gluten	木耳蒲瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Black Fungus	馬鈴薯豌豆 Stir-fried Potato and Green Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	赤苔目綠豆甜湯 Thick Rice Noodles Sweet Soup with Mung Beans	菠蘿麵包(60G)X1 Pineapple Bun	3.8	4.0	1.9	2.9	1.0	0.0	833
	白米	素雞 杏鮑菇 九層塔	麵腸 紅椒 黃椒 鳳梨	蒲瓜 黑木耳	馬鈴薯 四季豆	有機蔬菜		赤苔目 綠豆	菠蘿麵包(60G)(麵、蛋、奶)							
9/8 (五)	特餐	蘑菇醬爆麵 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	醬燒豆包 Braised Tofu Skin	薑絲海椒 Stir-fried Kelp with Shredded Ginger	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌豆腐湯 Miso Soup with Tofu	季節水果雙拼 Seasonal Fruits	3.7	4.0	2.0	3.0	1.0	0.0	834
		烏龍麵 素火腿 醬菜 玉米 紅蘿蔔	豆包	海椒 薑絲	豆芽菜 鮮香菇	履歷蔬菜		白蘿蔔 板豆腐 鴻喜菇	水果雙拼							
9/11 (一)	糙米飯 Brown rice	茶葉蛋 Tea Egg	蠔油鮮菇燻黑干丁 Stir-fried Dried Tofu and King Oyster Mushrooms with Oyster Sauce	枸杞雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli and Goji	屠香豆皮 Bean Curd with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	南瓜盒子(30G)X2 Pumpkin Pie	3.7	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723
	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 九層塔	履歷蔬菜		紫菜 雞蛋	南瓜盒子(麵)							
9/12 (二)	白飯 Rice	京醬素肉塊 Stir-fried Sweet and Sour Vegetarian Steak	豆干炒四季豆 Stir-fried Dried Tofu with Green Beans	茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato Sauce	黃豆芽炒年糕 Bean Sprouts and Rice Cake	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Pineapple and Bitter Gourd Soup	高麗菜包(65G) Bun	3.4	3.2	1.5	4.0	1.0	0.0	801
	白米	素肉塊 小黃瓜	豆干 四季豆	板豆腐 番茄	黃豆芽 零波年糕	有機蔬菜		苦瓜 鹹鳳梨	高麗菜包(65G)(麵)							
9/13 (三)	五穀飯 Grain rice	香滑蘭花干 Braised Tofu Skin	◎椒鹽素排骨酥 Deep-fried Vegetarian Pork Ribs with Salt and Pepper	蛋片燻絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Egg	塔香茄子 Stir-fried Eggplants and Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞山藥湯 Goji and Yam Soup	雞蛋牛奶捲(70G)X1 Egg and Milk Steamed Bun	3.4	2.4	1.3	3.4	1.0	0.0	700
	五穀米、白米	蘭花干	素排骨酥 胡椒鹽	絲瓜 雞蛋 紅蘿蔔	茄子 九層塔	履歷蔬菜		山藥 洋蔥仁 枸杞	雞蛋牛奶捲(麵、蛋、奶)							
9/14 (四)	白飯 Rice	蔬前煮 Chikuzen-ni	五味豆腐 Spicy Tofu	媽祖上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	三杯鮑菇 3-cup King Oyster Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜紅豆湯 Black Rice and Red Beans Soup	素甜不辣片+味噌醬 Vegetarian Tempura+Miso Sauce	3.5	2.9	2.0	3.9	1.0	0.0	792
	白米	素丸子 甜豆 鴻喜菇 南瓜	四角油豆腐	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲	杏鮑菇 九層塔	有機蔬菜		紅豆 紫米	麵、大豆							
9/15 (五)	特餐	炸醬麵 Fried Sauce Noodles	◎椒香豆包 Stir-fried Tofu Skin	芹香木耳干片 Stir-fried Dried Tofu Slices with Celery and Black Fungus	蛋酥白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Egg	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍素丸湯 Bamboo Shoots and Vegetarian Meat Ball Soup	黑糖小饅頭(20G)X2+蘋果汁 Brown Sugar Bun+Apple Juice	3.8	3.2	1.8	2.8	1.0	0.0	764
		白麵 冬瓜 香菇 素絞肉	豆包 胡椒鹽	芹菜 木耳 豆干片 彩椒	大白菜 雞蛋	履歷蔬菜		竹筍 素香菇丸	麵							
9/18 (一)	糙米飯 Brown rice	照燒豆腐 Teriyaki Tofu Skin	豆瓣燒黑干 Stir-fried Dried Tofu Dices with Fermented Soy Sauce	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	木耳炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Black Fungus	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	麻油玉米湯 Sesame Oil Corn Soup	奶酥麵包(60G)X1 Milky Filling Bread	3.4	3.0	1.7	3.5	1.0	0.0	761
	糙米、白米	豆腐 白芝麻	大漢黑豆干丁 紅蘿蔔	香菇 高麗菜	白花菜 青花菜 黑木耳	履歷蔬菜		玉米段 金針菇 薑片 紅棗	奶酥麵包(麵、蛋、奶)							
9/19 (二)	白飯 Rice	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	素沙茶煎餅干(含芝麻) Dried Tofu Slices with Vegetarian Shacha (contain Sesame)	絲瓜燻珍菇 Stir-fried Sponge Gourd and Mushrooms	芹菜炒豆皮 Stir-fried Celery and Bean Curd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽番茄湯 Soy Sprouts and Tomato Soup	素鍋貼X3 Vegetarian Pan-fried Dumplings	3.4	3.1	1.5	3.3	1.0	0.0	751
	白米	番茄 雞蛋	豆干片 紅椒 黃椒	絲瓜 秀珍菇	豆包 絲芹菜 紅蘿蔔	有機蔬菜		黃豆芽 番茄	素鍋貼(20G)(麵)							
9/20 (三)	五穀飯 Grain rice	紅燒麵輪 Braised Wheat Bluten	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	竹筍炒豆薯 Stir-fried Bamboo Shoots and Yam Bean	清炒香扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜湯 Chayote Soup	素蘿蔔糕(50G)X2 Vegetarian Radish Cakes	3.9	2.5	1.3	3.4	1.0	0.0	742
	五穀米、白米	麵輪 白蘿蔔 紅椒	雞蛋 玉米	豆薯 竹筍	扁蒲 薑絲	履歷蔬菜		佛手瓜 薑絲	素蘿蔔糕(50G)(麵)							
9/21 (四)	白飯 Rice	香油豆腐 Braised Tofu	甜豆炒干片 Stir-fried Dried Tofu Slices with Sweet Beans	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	塔香海耳 Stir-fried Kelp with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	素菜包(65G)X1 Vegetarian Bun	3.4	3.2	1.5	3.5	1.0	0.0	771
	白米	油豆腐	豆干片 甜豆 紅蘿蔔	板豆腐 南瓜	海耳 九層塔	有機蔬菜		花生 洋蔥仁	素菜包(65G)(麵)							
9/22 (五)	特餐	咖哩炒飯 Vegetarian Curry Fried Rice	醬燒千層干 Stir-fried Tofu Skin	破布子龍鬚菜 Stir-fried Gracilaria	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽薑絲湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	素珍珠丸(30G)X3 Vegetarian Sticky Rice Pearl Ball	3.4	4.0	2.0	2.5	1.0	0.0	783
		白米 豆乾丁 玉米 毛豆 西洋芹	千層干 薑絲	龍鬚菜 破布子	豆芽菜 鮮香菇	履歷蔬菜		海帶芽 薑絲	素珍珠丸							
9/23 (六)	特餐	野菇青醬筆管麵 Pesto Penne with Mushrooms	茄汁素棒棒腿 Vegetarian Chicken in Tomato Sauce	北非香料時蔬 Roasted Vegetables with Spices	奶油起司玉米 Creamed Corn with Cheese	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	西式鮮菇清湯 Mushroom Soup	牛蒡御飯糰 Burdock Onigiri	3.5	3.1	1.4	3.9	1.0	0.0	792
		筆管麵 素香腸 蘑菇 九層塔 菠菜	素棒棒腿 番茄	茄子 腳瓜 廣豆 紅蘿蔔 筍	玉米 馬鈴薯 起司	履歷蔬菜		金針菇 鴻喜菇 洋蔥 巴西里	牛蒡御飯糰							
9/25 (一)	糙米飯 Brown rice	豆薯燒三色丁 Yam Bean and Dried Tofu with Vegetables	彩椒炒蛋 Scrambled Eggs with Bell Peppers	奶香白菜 Stir-fried Cabbage with Cream Sauce	豆豉苦瓜 Braised Bitter Gourd with Fermented Soy Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥馬鈴薯湯 Yam and Potato Soup	鬆餅X1+葡萄汁 Waffle+Grape Juice	3.4	2.8	2.0	2.6	1.0	0.1	711
	糙米、白米	豆薯 豆乾丁 紅蘿蔔 毛豆仁	雞蛋 黃椒 紅椒	大白菜 黑木耳 金針菇 筍	苦瓜 豆豉	履歷蔬菜		山藥 馬鈴薯 枸杞	鬆餅X1+葡萄汁(麵、蛋、奶)							
9/26 (二)	白飯 Rice	三杯鮑菇豆腐 3-cup King Oyster Mushrooms and Tofu	◎鳳梨咕咕素雞 Stir-fried Pineapple and Vegetarian Chicken	鮮菇炒白片花椰 Stir-fried Cauliflower and Mushrooms	素肉醬紫茄 Stir-fried Cucumber with Vegetarian Minced Meat	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜湯 Green Papaya Soup	玉兔包(30G)X2 Jade Rabbit Steamed Bun	4.0	2.9	2.0	3.8	1.0	0.0	821
	白米	板豆腐 杏鮑菇 九層塔	素雞 鳳梨 紅椒 青椒	白花椰 鴻喜菇	茄子 素絞肉	有機蔬菜		青木瓜 枸杞	(麵、奶)							
9/27 (三)	五穀飯 Grain rice	蜜汁果干 Dried Tofu with Sweet Sauce	高麗菜烘蛋 Cabbage Frittata	梅菜脆筍 Stir-fried Bamboo Shoots with Preserved Vegetables	紅片胡瓜 Stir-fried Cucumber with Carrot	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	△香素甜不辣 Braised Vegetarian Tempura	3.7	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723
	五穀米、白米	大漢黑豆干	雞蛋 高麗菜	脆筍 梅菜	大黃瓜 紅蘿蔔	履歷蔬菜		板豆腐 竹筍 黑木耳 雞蛋	素甜不辣(麵、大豆)							
9/28 (四)	白飯 Rice	古早味蒸蛋 Steamed Egg	燒烤醬素鰻魚排 Vegetarian Fish Steak	紅燒蘿蔔 Braised Radish	枸杞甘藍 Stir-fried Cabbage with Goji	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	桂花蝦茸蔥仁湯 Red Dates and Job's Tears Soup with Snow Fungus	素燒賣X3 Shu Mai	3.5	2.9	1.8	3.0	1.0	0.0	733
中秋節	白米	雞蛋	素鰻魚排	白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜	高麗菜 枸杞	有機蔬菜		銀耳 薏仁 桂花	麵、大豆							

◎表油炸物 Deep-fried Food

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表牛羊肉品

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)

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)