


康橋國際學校林口校區4月素食午餐菜單
Vegetarian Lunch and Snack Menu, April 2024

日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品		全日 總熱能 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)
4/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	香油素雞 Braised Vegetarian Chicken	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	廣皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage with Tofu Skin	三杯茄子 Three-cup Eggplant	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	台灣時蔬蟹羹 Vegetarian Crab Meat and Seaweed Soup	季節水果 Fruit	3.2	3.5	2.0	3.0	1.0	0.0	731.5
	糙米、白米	素雞海帶結菜	雞蛋 毛豆	大白菜 廣皮	茄子 九層塔			蟹羹 素時蔬	季節水果							
4/2 (二)	白飯 Rice	素沙茶炒鴨 Sacha Vegetarian Duck	豆腐乾片 Doubled Cooked Dried Tofu	翠炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	筍香烤翅 Braised Bean Curd and Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生香菇湯 Healthy Mushroom Soup	香油豆腐(60G) Braised Firm Tofu	3.3	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	701.0
	白米	麵筋小黃瓜紅蘿蔔	豆干 高麗菜 紅辣椒	佛手瓜 菜花 蒜粉	烤翅 竹筍 毛豆			白蘿蔔 香菇 紅薑	油-大豆							
4/3 (三)	特餐	南瓜蕃薯燉飯 Pumpkin Risotto	和風照燒素排 Vegetarian Steak	蜜地瓜烘蛋 Sweet Potato Fritata	焗烤奶油玉米 Cheese Corn Kernel	蘑菇雙花 Broccoli and Cauliflower	水果 Fruit	紅豆牛乳 Adzuki Beans with Milk	小豬造型芋頭包(60G) Pig-Shaped Taro Steamed Bun	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	715.0
兒童節		白米 南瓜 蕃薯 鴻喜菇 紅椒 鷹嘴豆	素和風照燒排	雞蛋 蜜地瓜	玉米粒 馬鈴薯 起司球	青花菜 白花菜 洋蔥		紅豆 奶粉	蒸-麵							
清明假期愉快 																
4/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	紅燒菊花托 Braised Tofu Skin	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried Tofu and Edamame	塔香茄子 Basil Eggplant	海帶絲炒麵 Kelp Strips and Tofu Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅豆南瓜羹 Pumpkin Soup	季節水果 Fruit	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750.0
	糙米、白米	菊花托	豆乾丁 毛豆 玉米粒	茄子 九層塔	海帶絲 干絲 芥菜 紅蘿蔔			南瓜 香菇 紅豆 薑絲	季節水果							
4/9 (二)	白飯 Rice	泰式檸檬排 Thai style Lemon Vegetarian Steak	蜜汁大派黑干 Honey Sauce Black Dried Tofu	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage	客家炒冬粉 Fried Glass Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	油煎X1+大派黑干(20G) Braised Egg + Black Dried Tofu	4.0	3.3	2.0	3.2	1.0	0.0	781.5
	白米	素肉排 檸檬	大派黑干 白芝麻	高麗菜 芽菜 蒜粉 枸杞	冬菇 木耳 紅蘿蔔			大白菜 金針菇 薑片	素-蛋、大豆							
4/10 (三)	五穀飯 Grain rice	素獅子頭 Vegan Meat Balls	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	塔香海苔 Stir-fried Kelp and Basil	筍片炒什錦 Stir-fried Assorted Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽菜肉絲湯 Soy Sprouts Soup	季節水果 Fruit	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	713.5
	五穀飯、白米	素獅子頭X2 黑木耳 紅蘿蔔	番茄 雞蛋	海苔 九層塔 紅蘿蔔	臘肉片 豆皮 紅蘿蔔 芥菜 芽菜			黃豆芽 素肉絲	季節水果							
4/11 (四)	白飯 Rice	照燒豆腐 Teriyaki Tofu	味噌燒豆腐 Stir-fried Tofu Skin with Miso	滷味拼盤 Taiwanese Braised Dish	胡瓜炒什錦 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	鮮奶(125ml)+蒸地瓜(30G)X1 Fresh Milk + Steamed Sweet Potato	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	白米	豆腐	豆腐 白蘿蔔 栗子	四方干 紅蘿蔔 海帶結	胡瓜 秀珍菇 枸杞			QQ圓 花生	蒸-奶							
4/12 (五)	特餐	三杯炒飯 Three-Cup Fried Rice	椒鹽香酥豆包 Bean Curd	古早味蛋羹 Traditional Steamed Egg	獅子燒冬瓜 Braised White Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	紅豆包(65G) Adzuki Beans Bun	4.2	3.0	1.3	3.5	1.0	0.0	769.0
		白米 毛豆 乾丁 香菇 九層塔 紅蘿蔔	豆包	雞蛋	冬瓜 枸杞 獅子			飯豆 筍絲 金針菇 黑木耳 雞蛋	蒸-麵							
4/15 (一)	糙米飯 Brown rice	香椿什錦燻 Assorted Bean Curd in Tofu Sauce	三杯香鮑菇 3-Cup King Oyster Mushrooms	芋香芋丁 Taro and Dried Tofu Stir-fry	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜香蒜丸湯 Green Papaya Soup	季節水果 Fruit	3.8	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	781.0
	糙米、白米	什錦切塊 香椿醬	香鮑菇 四方干 九層塔	豆干丁 芋頭 玉米 紅椒 毛豆	高麗菜 薑絲 薑片 枸杞			青木瓜 素香蒜丸 薑絲	季節水果							
4/16 (二)	白飯 Rice	獅子菜肉竹 Steamed Beancurd Sheets with Shuzi	皇帝豆燒豆干 Lima Beans with Braised Tofu	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	三絲豆干 Stir-fried Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜玉米湯 Vegetable Soup	貝比馬鈴薯X1 Baby Potato	4.1	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	724.5
	白米	腐竹 獅子	皇帝豆 豆干片 紅蘿蔔	三角油豆腐X2	綠豆芽 生豆包 綠 紅蘿蔔 木耳			小白菜 玉米	蒸-50G/個							
4/17 (三)	五穀飯 Grain rice	◎炸素排骨酥 Deep-fried Vegetarian Ribs	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	紅燒豆腐結 Braised Bean Curd and Goji	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲海菜湯 Seaweed Soup	季節水果 Fruit	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	五穀飯、白米	素肉塊X5	雞蛋 菜脯	豆腐 竹筍 枸杞	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			海帶芽 薑絲	季節水果							
4/18 (四)	白飯 Rice	古早味蒸蛋 Traditional Steamed Eggs	高麗菜炒素雞 Stir-fried Cabbage with Vegetarian Chicken	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	雙菜炒豆干絲 Stir-fried Sauerkraut with Shredded Dried Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳素仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	優酪乳(125ml)+玉米粒(30G)X1 Yogurt+Steam Corn	4.2	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	731.5
	白米	雞蛋	素雞 高麗菜 黑木耳 蒜頭 蒜粉	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔	豆干 綠豆 紅椒 薑絲			銀耳 薑仁 枸杞 紅薑 桂圓	蒸-奶							
4/19 (五)	特餐	日式菇絲炒烏龍 Japanese Stir-fried Udon	醬油千層片 Braised Layered Tofu	冬瓜燻排 Braised Cucumber and Mushroom	塔香素肚 Stir-fried Vegetarian Tripe with Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	奶黃包(65G) Custard Bun	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	717.5
		烏龍麵 素肉絲 鴻喜菇 紅蘿蔔	千層+X3	冬瓜 秀珍菇 枸杞	素肚 九層塔 紅辣椒			白蘿蔔 紅蘿蔔 雞蛋	蒸-麵、蛋、奶							
4/22 (一)	糙米飯 Brown rice	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	客家小炒 Hakka-style Stir-fry	茄汁榨豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	素時蔬燻排 Braised Bottle Gourd with Vegetarian Chalmers Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶葉燻排湯 Turnip and Ginseng Soup	季節水果 Fruit	3.8	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	703.5
	糙米、白米	雞蛋 蘑菇	豆干 素雞 脆皮 香菇 芥菜 大辣椒	飯豆 醬油	南瓜 素時蔬			燻排 薑絲	季節水果							
4/25 (二)	白飯 Rice	薑燒百頁雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	醬燒凍豆腐 Frozen Tofu with Vegetables	鮮菇燻排 Stir-fried Bottle Gourd with Fresh Mushrooms	翠豆芽炒青木瓜 Stir-fried Soy Sprouts and Green Papaya	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜炒絲苗 Chinese Cabbage and Enoki Mushroom Soup	自製甜餅 Sweet Sticky Rice Cake	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	717.5
	白米	百頁雞 薑絲	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒	扁扁 雷白菇	黃豆芽 青木瓜			大白菜 金針菇	白米 圓糯米 芥末 素仁 紅薑 桂圓 白芝麻							
4/24 (三)	五穀飯 Grain Rice	五香滷豆包 Five-Spice Braised Tofu Skin Rolls	素佛燻排 Vegetable Stew	◎起司球X2 Cheese Balls	鮮蔬炒寬粉 Stir-fried Vegetables and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針花湯 Daylily Soup	季節水果 Fruit	4.1	3.1	2.5	2.0	1.0	0.0	732.0
	五穀飯、白米	豆包	烤翅 栗子 芋頭 香菇 九層塔	起司球	寬冬粉 高麗菜 青椒 黃椒			金針花 芥菜	季節水果							
4/25 (四)	白飯 Rice	茄汁素肉塊 Vegetarian Pork Chunks in Tomato Sauce	洋芋千層乾 Potato and Layered Tofu Stew	玉米乾丁 Stir-fried Dried Bean Curd with Corn	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆燕麥湯 Sweet Mung Beans and Our Soup	鮮奶(125ml)+蒸栗子(30G) Fresh Milk + Steamed chestnut	4.2	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	823.5
	白米	素肉塊 茄醬	千層乾 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆乾丁 玉米粒 鷹嘴豆	白花 黑木耳			綠豆 燕麥	蒸-奶							
4/26 (五)	特餐	素雞肉飯 Vegetarian Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	小黃瓜炒麵筋 Stir-fried Cucumber and Bean Curd Sheets	梅乾菜油冬瓜 Braised White Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Melon and Pineapple Soup	迷你雜糧餐包(22G)X2 Mini Multigrain Meal Bun	3.8	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	703.5
		白飯 香鮑菇 金針菇 薑	雞蛋 菜脯	小黃瓜 麵筋	冬瓜 梅乾菜 素絞肉			苦瓜 鹹鳳梨	麵、蛋、奶							
4/29 (一)	糙米飯 Brown rice	◎素味肉 Vegetarian Sweet and Sour Pork	鷹嘴豆炒蛋 Stir-fried Chickpea with Egg	綠頭菜炒金針菇 Stir-fried Turnip and Enoki Mushrooms	雷菜炒芋干 Stir-fried Rice Cake with Pickled Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	什錦蛋花湯 Assorted Egg Drop Soup	季節水果 Fruit	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5
	糙米、白米	素肉塊X4 香菇 鳳梨 薑粉	雞蛋、鷹嘴豆	綠頭菜 金針菇 紅蘿蔔	雷菜 紅薯條			雞蛋 高麗菜	季節水果							
4/30 (二)	白飯 Rice	醬燒凍豆腐 Tofu with Vegetables	素紅燒肉排 Vegetarian Steak	紅蘿蔔燻蛋 Steamed Eggs with Carrot	筍炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots with Fermented Black Beans	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥枸杞湯 Yam Soup	烤地瓜X1 Roasted Sweet Potatoes	4.2	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	823.5
	白米	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	素紅燒肉排	雞蛋 紅蘿蔔	桂竹筍 青椒 豆豉			山藥 洋蔥 仁 枸杞	烤-50G 個							

◎美油炸物Deep-fried Food
食材未使用轉輸污染源食品