康橋國際學校林口校區素食桶餐 113年2月份菜單

KCIS Lunch and Snack Menu for Vegetarians, February 2024

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Content Analysis					
										全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	乳品類(份)	熱量(Kcal)
2/1 (四)	寒假愉快															
2/2 (五)																
2/5 (一)																
2/6 (二)																
2/7 (三)																
2/8 (四)	春節假期愉快															
2/9 (五)																
2/12 (一)																
2/13 (二)																
2/14 (三)																
2/15 (四)																
2/16 (五) 開學	特餐	白醬奶油螺旋麵 Creamy Alfredo Fusilli	起司地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata with Cheese	香料炸豆腐 Deep-fried Tofu with Spices	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with King	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	紫米豆皮壽司X2 Black Rice Bean Curd Sushi	4.3	3.3	1.3	3.0	1.0	0.0	776.0
	特餐	螺旋麵+蘑菇+玉米+香菇+毛豆+紅椒	雞蛋 地瓜 起司	板豆腐X5 義式香料	青花菜 白花菜 杏鮑菇 腐竹	履歷青菜		番茄+高麗菜+西洋芹	大豆、堅果							
2/17 (六)	白飯 Rice	薑燒百展雞 Braised Vegetarian Chicken with Ginger	芹香豆包 Braised Bean Curd with Celery	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard with Mushrooms	荷塘小炒 Stir-fried Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice Soup with Coconut Milk	水煮玉米段(3CM)X3 Blanched Corn	4.8	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	766.0
	米	百展雞 薑	豆包塊X4 芹菜	芥菜+香菇	豆薯蓮藕片 甜豆 雲耳 紅蘿蔔	履歷青菜		紫米+西谷米+椰奶	煮							
2/19 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ素茶鴨 BBQ Bean Curd	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	塔香素肚 Bean Curd with Basil	腐乳空心菜 Stir-fried Water Spinach with Fermented Bean Curd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp and Radish Soup	季節水果 Fruit	4.5	3.1	1.4	2.7	2.0	0.1	836.0
	米+糙米	素茶鴨+白芝麻	雞蛋+地瓜+蕃茄椒	素肚+九層塔+甜豆	空心菜+豆腐乳+紅蘿蔔	履歷青菜		白蘿蔔+海帶絲	季節水果							
2/20 (二)	白飯 Rice	雪菜干丁 Stir-fried Preserved Cabbage and Dried Tofu	茄角油腐煲 Eggplant and Oily Tofu Stew	綜合滷味 Braised Dishes	珍菇結頭菜 Stir-fried Turnip with Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁湯 Yam and Job's Tears Soup	義式烤南瓜(60G) Roasted Pumpkin	4.8	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0	763.5
	米	豆干丁+雪菜	三角油豆腐X2 茄子 九層塔	蘭花乾+海帶結+蒟蒻小捲+生香菇	結頭菜+秀珍菇+枸杞	有機青菜		白山藥+洋薏仁+枸杞	蒸							
2/21 (三)	五穀飯 Grain Rice	醬炒豆干絲 Stir-fried Dried Tofu Strips	小黃瓜炒蛋 Scrambled Eggs with Cucumber	糖醋素雞 Sweet and Sour Vegetarian Chicken	鮮蔬炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米湯 Mushroom and Corn Soup	樹子油板豆腐(50G) Braised Tofu	4.7	3.0	1.3	2.6	1.0	0.0	763.5
	米+五穀米	豆干絲 素肉絲 紅蘿蔔	雞蛋+小黃瓜	素雞+鳳梨罐頭+青椒+紅甜椒	高麗菜+寬冬粉+木耳	履歷青菜		金針菇+玉米粒+珊瑚菇	煮-豆							
2/22 (四)	白飯 Rice	香油千層干 Braised Bean Curd	西芹筍片炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bamboo Shoots 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 Hot Grass Jelly	鮮奶(127ml)+海苔鹽味山藥(30G) Milk+Chinese yam	4.6	3.0	1.2	2.4	1.0	0.0	745.0
	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	蒸-奶							
2/23 (五)	特餐	古早味油飯 Glutinous Oil Rice	孜然豆包 Cumin Bean Curd	菜脯炒干丁 Stir-fried Dried Tofu with Preserved Radish	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom and Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芥菜金針菇湯 Mustard and Enoki Mushroom Soup	沖繩黑糖馬(70G)X1 Brown Sugar Steamed Bun	4.5	3.1	1.1	2.6	1.0	0.0	752.0
	特餐	白米 芋頭 香菇 青蔥 花生 枸杞	生豆包	豆乾丁 青豆 菜脯 玉米豆豉	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔	履歷青菜		芥菜+金針菇	蒸-麩							
2/26 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豆腐 Stir-fried Tofu	蕃茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	咖哩蔬菜 Vegetables Curry	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	髮菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	貝比馬鈴薯X1 Potato	4.8	3.0	1.0	2.5	1.0	0.0	758.5
	米+糙米	板豆腐+豆芽菜	雞蛋+蕃茄	白豆干+芹菜+青椒+木耳	四季豆+鮑魚菇+紅蘿蔔	履歷青菜		金針菇+紅蘿蔔+髮菜	蒸-50G/個							
2/27 (二)	白飯 Rice	香油黑豆干 Black Dried Tofu	鳳梨素肉塊 Stir-fried Vegetarian Diced Meat and Pineapple	紅麴凍豆腐 Red Yeast and Firm Tofu	素蟳條燴結頭菜 Stir-fried Turnip with Vegetarian Crab Sticks	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	枸杞冬瓜湯 White Gourd Soup with Goji	香油杏鮑菇 King Oyster Mushroom	4.8	3.0	1.4	2.3	1.0	0.0	759.5
	米	大溪黑豆干+香菜+薑	素肉塊+鳳梨罐頭+毛豆仁+彩椒	凍豆腐 紅麴	結頭菜 素蟳條	有機青菜		冬瓜+枸杞+薑絲	煮							
228假期愉快																
2/29 (四)	白飯 Rice	素蜜汁鰻片 Vegetarian Eel with Honey Sauce	芹菜燴腐竹 Braised Tofu Skin and Celery	焗烤南瓜 Roasted Pumpkin	薑絲炒菜豆 Stir-fried Legumes with Shredded Ginger	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	烤地瓜X1 Roasted Sweet Potatoes	4.8	3.2	1.0	2.3	1.0	0.0	764.5
	米	素蜜汁鰻片	腐竹 芹菜 紅蘿蔔	南瓜 起司絲	菜豆 薑絲	有機青菜		花生 洋薏仁	烤-50G/個							

◎表油炸物 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)