

康橋國際學校林口校區素食美食街 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								營養成分分析 Nutrient Content Analysis							
	全穀 雜糧 (份)	豆類 蛋肉 類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (Kcal)										
2/1 (四)	白飯 Rice	日式味噌素肉排 Miso Vegetarian Steak	茄汁豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp and Radish	香菇燒燻翅 Braised Bean Curd with Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	鮮菇冬粉煲 Mushroom and Mung Bean Noodles Stew	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 White Fungus and Lotus Seed Sweet Soup	4.8	3.0	1.1	2.4	1.0	0.2	780.5
2/2 (五)	特餐	古早味炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	◎日式唐揚素雞塊 Vegetarian Chicken Kuzan	豉豉苦瓜 Stir-fried Bitter Melon	家常豆腐 Braised Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	BBQ紫米糕 BBQ Rice Cake	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	4.0	3.3	1.2	2.3	1.0	0.1	733.0
	特餐	米粉+高麗菜+紅蘿蔔+香菇+芹菜+豆包絲	素雞塊	白苦瓜 豉豉	板豆腐 紅蘿蔔 甜豆	履歷青菜	紫米糕 素沙茶		冬瓜+薑絲							
2/5 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄焗豆腐 Braised Tofu and Tomato	蜜汁黑豆干 Stir-fried Dried Tofu with Honey Sauce	爆炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	薑絲炒長年菜 Stir-fried Leaf Mustard with Shredded Ginger	履歷青菜 Fresh Vegetable	回鍋高麗菜 Twice-Cooked Cabbage	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Melon and Pineapple Soup	4.5	3.5	1.3	2.5	1.0	0.2	806.5
	米+糙米	板豆腐+蕃茄	大溪黑豆干X4+白芝麻	白花菜+青花菜+薑絲	芥菜+素蠔絲+薑絲	履歷青菜	高麗菜 豆干 青椒 辣椒		苦瓜+鹹鳳梨							
2/6 (二)	白飯 Rice	咖喱凍豆腐 Tofu Curry	素沙茶炒麵輪 Vegetarian Shacha Wheat Gluten	毛豆蒸蛋 Steamed Eggs with Edamame	桂竹筍炒素肉絲 Stir-fried Vegetarian Meat Strips with Bamboo Shoots	有機青菜 Organic Vegetable	破布子水蓮 Stir-fried Water Snowflake	水果 Fruit	結頭菜香菇湯 Turnip and Mushroom Ball Soup	4.8	2.8	1.1	2.1	1.0	0.0	728.0
	米	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	麵輪+油菜+紅蘿蔔	雞蛋+毛豆仁	桂竹筍+紅蘿蔔+素肉絲	有機青菜	水蓮+破布子		素香菇丸+結頭菜							
2/7 (三)	五穀飯 Grain Rice	△素味拉雜排 Deep-fried Vegetarian Chicken Cheese	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	三杯素肚 3-Cup Bean Curd	豉豉燻翅 Stir-fried Yam Bean and Ananaram	履歷青菜 Fresh Vegetable	韓式三色黃豆芽 Stir-fried Bean Sprouts with Ananaram	水果 Fruit	美式響答麵湯 Macaroni Soup	4.8	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	773.0
	米+五穀米	素味拉雜排	雞蛋 蘑菇	素肚 九層塔 薑片	豉豉燻翅 蝦杏	履歷青菜	黃豆芽 紅蘿蔔 小黃瓜		西蘭花 芥蘭 四季豆 洋蔥							
2/8 (四)	春節假期愉快															
2/9 (五)																
2/12 (一)																
2/13 (二)																
2/14 (三)																
2/15 (四)	白飯 Rice	糖醋豆包 Sweet and Sour Bean Curd	木耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken with Black Fungus	塔香茄子 Stir-fried Eggplants with Basil	紅絲扁扁 Stir-fried Bottle Gourd and Shredded Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	麵筋燒白菜 Chinese Cabbage with Wheat Gluten	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oat Meal Soup	4.8	3.4	1.1	2.4	1.0	0.2	810.5
	米	生豆包+紅油+香醋	素雞+黑木耳+紅蘿蔔+芹菜	茄子+九層塔	扁扁 紅蘿蔔	有機青菜	大白菜+紅蘿蔔+麵筋		紅豆 燕麥 麵							
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	◎△素蝦排 Vegetarian Shrimp Steak	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	4.0	3.3	1.3	3.0	1.0	0.0	755.0
	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	素蝦排		番茄+高麗菜+西洋芹							
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	鮮菇燻芥菜 Stir-fried Mustard with Mushrooms	荷塘小炒 Stir-fried Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	青龍炒豆干 Stir-fried Green Pepper and Dried Tofu	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice Soup with Coconut Milk	4.5	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	745.0
	米	百展雞 薑	豆包塊X4 芹菜	芥菜+香菇	豆豉蓮藕片 甜豆 紫米 紅蘿蔔	履歷青菜	蛋干片 糯米椒 紅辣椒		紫米+西谷米+椰奶							
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	Stir-fried Water Spinach with Fermented Bean Curd	履歷青菜 Fresh Vegetable	Chili Oil Vegetarian Dumplings	水果 Fruit	紫米+西谷米+椰奶	4.6	3.1	1.4	2.7	1.0	0.1	783.0
	米+糙米	素茶鴨	雞蛋+小黃瓜	素肚+九層塔+甜豆	空心菜+豆腐+紅蘿蔔	履歷青菜	素水餃		白蘿蔔+海帶結							
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	Stir-fried Turnip with Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	銀芽三絲 Stir-fried Bean Sprouts with Vegetables	水果 Fruit	山藥薏仁湯 Yam and Job's Tears Soup	4.5	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	745.0
	米	豆干丁+雪菜	三角油豆腐X2 茄子 九層塔	蘭花乾+海帶結+茼蒿小揚+生香菇	結頭菜+秀珍菇+枸杞	有機青菜	白豆干絲+豆芽菜+紅蘿蔔+黑木耳		白山藥+洋蔥仁+枸杞							
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	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	咖哩洋芋鷹嘴豆 Chickpeas and Potato Curry	水果 Fruit	鮮菇玉米湯 Mushroom and Corn Soup	4.8	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	773.0
	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	馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔		金針菇+玉米粒+珊瑚菇							
2/22 (四)	白飯 Rice	香滑千層干 Braised Bean Curd	西洋筍片炒豆干 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	麻辣豆腐 Spicy Tofu	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Hot Grass Jelly	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	板豆腐		仙草汁+芋圓+地瓜圓							
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	單炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom and Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	梅菜油筍絲豆腐 Braised Bean Curd with Bamboo Shoots and Preserved Ananaram	水果 Fruit	芥菜金針菇湯 Mustard and Enoki Mushroom Soup	4.3	3.2	1.1	2.6	1.0	0.0	745.5
	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	香鮑菇 甜豆 紅蘿蔔	履歷青菜	筍絲 豆腐 梅乾菜		芥菜+金針菇							
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	麻油菇絲 Stir-fried Mushrooms with Sesame Oil	水果 Fruit	製菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	4.5	3.1	1.2	2.5	1.0	0.0	750.0
	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	杏鮑菇 蝦頭菇 枸杞 紅皮老薑		金針菇+紅蘿蔔+製菜							
2/27 (二)	白飯 Rice	香滑黑豆干 Black Dried Tofu	鳳梨素肉塊 Stir-fried Vegetarian Diced Meat and Pineapple	紅麵凍豆腐 Red Yeast and Firm Tofu	素燻翅燻翅 Stir-fried Turnip with Vegetarian Crab Sticks	有機青菜 Organic Vegetable	塔香茄子 Stir-fried Eggplants with Basil	水果 Fruit	White Gourd Soup with Gogi	4.8	3.0	1.3	2.3	1.0	0.0	757.0
	米	大溪黑豆干+香菜+薑	素肉塊 鳳梨罐頭+毛豆仁+彩椒	凍豆腐 紅麵	結頭菜 素燻翅	有機青菜	茄子+九層塔		冬瓜+枸杞+薑絲							
228假期愉快																
2/29 (四)	白飯 Rice	素蜜汁翅片 Vegetarian Fiel with Honey Sauce	芹菜燻腐竹 Braised Tofu Skin and Celery	焗烤南瓜 Roasted Pumpkin	薑絲炒豉豆 Stir-fried Legumes with Shredded Ginger	有機青菜 Organic Vegetable	千張海苔捲 Tofu Skin and Seaweed Roll	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	4.5	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	748.5
	米	素蜜汁翅片	腐竹 芹菜 紅蘿蔔	南瓜 起司絲	菜豆 薑絲	有機青菜	千張皮 海苔 豆芽菜 紅椒 素肉絲		花生 洋蔥仁							

◎表油炸物 Deep-fried Food

本校未使用輻射汚染食品

菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)