

康橋國際學校林口校區 112年6月素食美食街菜單  
Lunch and Snack Menu, June 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail									營養成分分析 Nutrient Content Analysis						
	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4 (僅美食街)	水果	湯品								
									全 穀 類 量 (份)	豆 魚 肉 蛋 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅 果 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)	熱 量 (Kcal)	
6/1 (四)	白飯 Rice	香烤素肉排 Grilled Vegetarian Steak	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	蘑菇花椰 Stir-fried Broccoli Cauliflower and Mushroom	素燻絲增胡瓜 Stir-fried Cucumber with Vegetarian Crab	有機青菜 Organic Vegetable	椒鹽毛豆 Salt and Pepper Edamame	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	3.7	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	759
	白米	素肉排 素肉排 咖喱炒飯 Curry Fried Rice	板豆腐 南瓜 板豆腐 南瓜 板豆腐 南瓜 板豆腐 南瓜	白花菜 青花菜 蘑菇 白花菜 青花菜 蘑菇 白花菜 青花菜 蘑菇 白花菜 青花菜 蘑菇	大黃瓜 素燻絲 大黃瓜 素燻絲 大黃瓜 素燻絲 大黃瓜 素燻絲	有機蔬菜 有機蔬菜 有機蔬菜 有機蔬菜	毛豆椒鹽 毛豆椒鹽 毛豆椒鹽 毛豆椒鹽	水果 Fruit	花生洋蔥仁 花生洋蔥仁 花生洋蔥仁 花生洋蔥仁	3.5	3.9	2.0	2.4	1.0	0.0	777
6/2 (五)	特餐	白米 豆乾丁 玉米 毛豆 西洋芹	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	素肚 小黃瓜 香油 辣椒	水果 Fruit	大黃瓜 薑絲							
	6/5 (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 Braised Bitter Gourd and Salted Egg	雪菜炒豆干 Stir-fried Vegetable and Dried Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	茄子素肉醬 Stir-fried Eggplant in Vegetarian Meat Sauce	水果 Fruit	佛手瓜湯 Chayote Soup	3.4	5.0	2.0	2.4	1.0	0.0
6/6 (二)	糙米、白米	雞蛋 香菇 金針菇 雞蛋 香菇 金針菇 雞蛋 香菇 金針菇	素肉排 蜜汁醬 素肉排 蜜汁醬 素肉排 蜜汁醬	苦瓜 鹹蛋 苦瓜 鹹蛋 苦瓜 鹹蛋	豆干片 雪菜 薑絲 豆干片 雪菜 薑絲 豆干片 雪菜 薑絲	履歷蔬菜	茄子 素肉醬	水果 Fruit	佛手瓜 薑絲 金針菇 蘑菇丸湯 Daylily and Mushroom Ball Soup	3.4	3.8	1.5	3.9	1.0	0.1	852
	白飯 Rice	酥炸素卡啦雞 酥炸素卡啦雞 酥炸素卡啦雞	素肉末燒豆腐 素肉末燒豆腐 素肉末燒豆腐	白菜油 白菜油 白菜油	紅片花椰 紅片花椰 紅片花椰	有機青菜 Organic Vegetable	素蝦排 素蝦排 素蝦排	水果 Fruit	金針花 素香菇丸							
6/7 (三)	五穀飯 Grain Rice	彩蔬炒千絲 Stir-fried Assorted Vegetables and Dried Tofu	切香豆包 Butter Flavor Tofu Skin	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	蘿蔔燒海結 Braised Kelp Sprouts and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	薑燒南瓜 Roasted Pumpkin with Ginger	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	3.7	2.4	1.3	3.4	1.0	0.0	721
	白米	豆干絲 芹菜 紅蘿蔔 豆干絲 芹菜 紅蘿蔔 豆干絲 芹菜 紅蘿蔔	豆包 奶油 鴻喜菇 豆包 奶油 鴻喜菇 豆包 奶油 鴻喜菇	秀珍菇 高麗菜 秀珍菇 高麗菜 秀珍菇 高麗菜	白蘿蔔 海帶結 白蘿蔔 海帶結 白蘿蔔 海帶結	履歷蔬菜	南瓜 薑絲	水果 Fruit	冬瓜 薑絲							
6/8 (四)	白飯 Rice	三杯素雞 3-cup Vegetarian Chicken	糖醋麵筋 Sweet and Sour Rolled Flour 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	素酸辣粉 Vegetarian Hot and Sour Winter Noodles	水果 Fruit	米苔目 綠豆甜湯 Thick Rice Noodles Sweet Soup with Mung Beans	3.7	4.0	2.0	2.9	1.0	0.2	852
	白米	素雞 杏鮑菇 九層塔 素雞 杏鮑菇 九層塔 素雞 杏鮑菇 九層塔	麵筋 紅椒 黃椒 鳳梨 麵筋 紅椒 黃椒 鳳梨 麵筋 紅椒 黃椒 鳳梨	蒲瓜 黑木耳 蒲瓜 黑木耳 蒲瓜 黑木耳	馬鈴薯 四季豆 馬鈴薯 四季豆 馬鈴薯 四季豆	有機蔬菜	冬菇 金針菇 花生 香菜 辣 油	水果 Fruit	米苔目 綠豆							
6/9 (五)	特餐	層菇醬燻飯麵 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	醬燒豆包 Braised Tofu Skin	薑絲海根 Stir-fried Kelp with Shredded Ginger	野菇 豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	蜜汁釀芋頭 Sweet Taro Stew	水果 Fruit	味噌豆腐湯 Vegetables Miso Soup	3.7	3.9	2.0	3.0	1.0	0.0	827
	白米	烏龍麵 素火腿 蘑菇 玉米 紅蘿蔔 烏龍麵 素火腿 蘑菇 玉米 紅蘿蔔 烏龍麵 素火腿 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	豆包 豆包 豆包	海根 薑絲 海根 薑絲 海根 薑絲	豆芽菜 鮮香菇 豆芽菜 鮮香菇 豆芽菜 鮮香菇	履歷蔬菜	芋頭 黑芝麻	水果 Fruit	白蘿蔔 板豆腐 鴻喜菇							
6/12 (一)	糙米飯 Brown Rice	茶葉蛋 Tea Egg	蜂油鮮菇燻黑干丁 Stir-fried Dried Tofu and King Oyster Mushrooms with Oyster Sauce	枸杞雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli and Goji	眉香豆皮 Bean Curd with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	◎山藥捲 Fried Yam Roll	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	3.7	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	723
	糙米、白米	雞蛋 茶葉 雞蛋 茶葉 雞蛋 茶葉	黑干丁 白蘿蔔 美白菇 紅蘿蔔 黑干丁 白蘿蔔 美白菇 紅蘿蔔 黑干丁 白蘿蔔 美白菇 紅蘿蔔	白花椰 綠花椰 枸杞 白花椰 綠花椰 枸杞 白花椰 綠花椰 枸杞	豆皮 九層塔 豆皮 九層塔 豆皮 九層塔	履歷蔬菜	山藥捲	水果 Fruit	紫菜 雞蛋							
6/13 (二)	白飯 Rice	京醬素肉塊 Stir-fried 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 Stir-fried Bean Sprouts and Rice Cake	有機青菜 Organic Vegetable	燒烤芋籤 Grilled Taro Cake	水果 Fruit	黃金鮮菇湯 Vegetarian Soup with Mushrooms	3.4	3.2	1.5	4.0	1.0	0.0	801
	白米	素肉塊 小黃瓜 素肉塊 小黃瓜 素肉塊 小黃瓜	豆干 四季豆 豆干 四季豆 豆干 四季豆	板豆腐 番茄 板豆腐 番茄 板豆腐 番茄	黃豆芽 帶皮年糕 黃豆芽 帶皮年糕 黃豆芽 帶皮年糕	有機蔬菜	芋籤	水果 Fruit	金針菇 杏鮑菇 蟲草花							
6/14 (三)	五穀飯 Grain Rice	香油蘭花干 Braised Tofu Skin	◎椒鹽素排骨酥 Salt and Pepper Vegetarian Pork Ribs	薑片燻絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Egg	塔香茄子 Stir-fried Eggplant and Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	紫米丸子 Black Rice Ball	水果 Fruit	枸杞山藥湯 Goji and Yam Soup	3.4	2.5	1.3	3.4	1.0	0.0	707
	白米	素肉塊 小黃瓜 素肉塊 小黃瓜 素肉塊 小黃瓜	豆干 四季豆 豆干 四季豆 豆干 四季豆	板豆腐 番茄 板豆腐 番茄 板豆腐 番茄	黃豆芽 帶皮年糕 黃豆芽 帶皮年糕 黃豆芽 帶皮年糕	有機蔬菜	芋籤	水果 Fruit	山藥 洋蔥仁 枸杞							
6/15 (四)	白飯 Rice	蒜前煮 Chikuzen-ni	五味豆腐 Braised Tofu	三杯麵筋 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	三杯鮑菇 3-cup King Oyster Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	薑燒豆腐雞 Braised Vegetarian Chicken with Ginger	水果 Fruit	紅豆湯圓 Red Beans and Tangyuan Soup	3.5	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	805
	白米	素丸子 甜豆 鴻喜菇 南瓜 素丸子 甜豆 鴻喜菇 南瓜 素丸子 甜豆 鴻喜菇 南瓜	四角油豆腐 四角油豆腐 四角油豆腐	冬粉 紅蘿蔔 素肉絲 冬粉 紅蘿蔔 素肉絲 冬粉 紅蘿蔔 素肉絲	杏鮑菇 九層塔 杏鮑菇 九層塔 杏鮑菇 九層塔	有機蔬菜	百展 雞 薑絲	水果 Fruit	紅豆 紅白湯圓							
6/16 (五)	特餐	炸醬麵 Fried Sauce Noodles	◎椒香豆包 Stir-fried Tofu Skin with Pepper	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	麻油紅臘菜 Stir-fried Sesame Oil Okinawan Spinach	水果 Fruit	海芽薑絲湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.2	798
	白飯	白麵 豆干丁 香菇 素絞肉 白麵 豆干丁 香菇 素絞肉 白麵 豆干丁 香菇 素絞肉	豆包 胡椒鹽 豆包 胡椒鹽 豆包 胡椒鹽	芹菜 木耳 豆干片 彩椒 芹菜 木耳 豆干片 彩椒 芹菜 木耳 豆干片 彩椒	大白菜 雞蛋 大白菜 雞蛋 大白菜 雞蛋	履歷蔬菜	紅臘菜 麻油	水果 Fruit	海帶芽 薑絲							
6/17 (六)	特餐	高麗菜素肉絲炒麵 Stir-fried Noodles with Cabbage and Vegetarian Shredded Meat	醬香油豆腐 Braised Bean Curd	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	素炒四季豆 Stir-fried Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	和風秋葵 Stir-fried Okra	水果 Fruit	芹香蘿蔔湯 Radish and Celery Soup	3.4	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	708
	白米	白麵 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 白麵 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 白麵 素肉絲 高麗菜 紅蘿蔔	油豆腐 油豆腐 油豆腐	雞蛋 紅蘿蔔 雞蛋 紅蘿蔔 雞蛋 紅蘿蔔	玉米粒 紅椒 毛豆 廣嘴豆 玉米粒 紅椒 毛豆 廣嘴豆 玉米粒 紅椒 毛豆 廣嘴豆	履歷蔬菜	秋葵 和風醬	水果 Fruit	白蘿蔔 芹菜							
6/19 (一)	糙米飯 Brown Rice	照燒豆腐 Teriyaki Tofu Skin	豆瓣豆腐 Stir-fried Diced Dried Tofu 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	◎日式時蔬天婦羅 Japanese Vegetable Tempura	水果 Fruit	麻油玉米湯 Sesame Oil and Corn Soup	3.4	3.0	2.0	2.4	1.0	0.0	702
	糙米、白米	豆腐 白芝麻 豆腐 白芝麻 豆腐 白芝麻	大溪黑豆干丁 紅蘿蔔 大溪黑豆干丁 紅蘿蔔 大溪黑豆干丁 紅蘿蔔	香菇 高麗菜 香菇 高麗菜 香菇 高麗菜	白花菜 青花菜 黑木耳 白花菜 青花菜 黑木耳 白花菜 青花菜 黑木耳	履歷蔬菜	茄子 地瓜 芋頭	水果 Fruit	玉米 金針菇 薑片 紅薯							
6/20 (二)	白飯 Rice	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	素沙彩椒干片(含芝麻) Vegetarian Sacha Dried Tofu Slices	南瓜燻蛋 Pumpkin Stew	清炒香扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	紅油素水餃 Chili Oil Vegetarian Dumpling	水果 Fruit	黃豆芽 番茄湯 Soy Sprouts and Tomato Soup	3.4	3.2	1.5	3.9	1.0	0.1	807
	白米	番茄 雞蛋 番茄 雞蛋 番茄 雞蛋	豆干片 紅椒 黃椒 豆干片 紅椒 黃椒 豆干片 紅椒 黃椒	南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 球 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 球 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔 球	扁蒲 薑絲 扁蒲 薑絲 扁蒲 薑絲	有機蔬菜	素水餃	水果 Fruit	黃豆芽 番茄							
6/21 (三)	端午 特餐	端午粽子 Rice Dumpling	茄汁素獅子頭 Vegetarian Meat Ball	枸杞炒絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Goji	皇帝豆燻絲 Stir-fried Lima Bean and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	黃金泡菜 Golden kimchi	水果 Fruit	竹筍鮮菇湯 Bamboo and Mushroom Soup	3.9	2.5	1.3	3.4	1.0	0.0	742
	白米	粽子 香菇 豆干 芋頭 花生 粽子 香菇 豆干 芋頭 花生 粽子 香菇 豆干 芋頭 花生	素獅子頭 番茄 素獅子頭 番茄 素獅子頭 番茄	絲瓜 雞蛋 枸杞 絲瓜 雞蛋 枸杞 絲瓜 雞蛋 枸杞	皇帝豆 素炒絲瓜 金針菇 皇帝豆 素炒絲瓜 金針菇 皇帝豆 素炒絲瓜 金針菇	履歷蔬菜	大白菜 紅蘿蔔 小黃瓜	水果 Fruit	竹筍 香菇							
6/26 (一)	糙米飯 Brown Rice	豆瓣炒三色丁 Yam Bean with Diced Dried Tofu and Carrot and Edamame	彩椒炒蛋 Scrambled Eggs with Peppers	奶香白菜 Stir-fried Cabbage with Cream Sauce	豆豉苦瓜 Braised Bitter Gourd	履歷青菜 Fresh Vegetable	素雞塊 Vegetarian Chicken Nuggets	水果 Fruit	山藥馬鈴薯湯 Yam and Potato Soup	3.3	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	724
	糙米、白米	豆腐 豆乾丁 紅蘿蔔 毛豆仁 豆腐 豆乾丁 紅蘿蔔 毛豆仁 豆腐 豆乾丁 紅蘿蔔 毛豆仁	雞蛋 黃椒 紅椒 雞蛋 黃椒 紅椒 雞蛋 黃椒 紅椒	大白菜 芥蘭 芥蘭 芥蘭 大白菜 芥蘭 芥蘭 芥蘭 大白菜 芥蘭 芥蘭 芥蘭	苦瓜 豆豉 苦瓜 豆豉 苦瓜 豆豉	履歷蔬菜	素雞塊*3	水果 Fruit	山藥 馬鈴薯 枸杞							
6/27 (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	鮮菇炒白花椰 Stir-fried Cauliflower and Mushrooms	素肉醬茄茄 Stir-fried Eggplant with Vegetarian Meat	有機青菜 Organic Vegetable	三色蛋 Three-Coloured Steamed Egg	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	3.9	3.1	2.0	4.0	1.0	0.0	841
	白米	板豆腐 杏鮑菇 九層塔 板豆腐 杏鮑菇 九層塔 板豆腐 杏鮑菇 九層塔	素雞 鳳梨 紅椒 青椒 素雞 鳳梨 紅椒 青椒 素雞 鳳梨 紅椒 青椒	白花椰 鴻喜菇 白花椰 鴻喜菇 白花椰 鴻喜菇	茄子 素絞肉 茄子 素絞肉 茄子 素絞肉	有機蔬菜	雞蛋 皮蛋 鹹蛋	水果 Fruit	玉米 馬鈴薯 雞蛋							
6/28 (三)	五穀飯 Grain Rice	蜜汁黑干 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	燒烤味紫米糕 Grilled Black Rice Cake	水果 Fruit	薑絲海根湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	736
	白米	大溪黑豆干 大溪黑豆干 大溪黑豆干	雞蛋 高麗菜 雞蛋 高麗菜 雞蛋 高麗菜	脆筍 梅菜 脆筍 梅菜 脆筍 梅菜	大黃瓜 紅蘿蔔 大黃瓜 紅蘿蔔 大黃瓜 紅蘿蔔	履歷蔬菜	紫米糕 素沙茶醬	水果 Fruit	海帶 薑絲							
6/29 (四)	白飯 Rice	古早味蒸蛋 Steamed Egg	素鮑魚排 Vegetarian Fish Steak	紅燒蘿蔔 Braised Radish Stew	枸杞甘藍 Stir-fried Cabbage with Goji	有機青菜 Organic Vegetable	金耳絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Enoki Mushroom	水果 Fruit	銀耳 薑仁 紅棗湯 Red Dates and Fish's Tears Soup with Snow Fungus	3.4	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	732
	白米	雞蛋 雞蛋 雞蛋	素鮑魚排 素鮑魚排 素鮑魚排	白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜 白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜	高麗菜 枸杞 高麗菜 枸杞 高麗菜 枸杞	履歷蔬菜	絲瓜 冬粉 金針菇	水果 Fruit	銀耳 薑仁 紅棗							
6/30 (五)	特餐	番茄義大利麵 Vegetarian Bolognese Pasta	彩椒素肉排 Vegetarian Meat with Bell Peppers	起司馬鈴薯烘蛋 Baked Cheese Potato Frittata	香烤地瓜薯條 Sweet Potato Fries	香料綠花椰 Broccoli with Herbs	◎蘋果派 Apple Pie	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	3.6	3.0	2.0	2.9	1.0	0.0	746
	白米	義大利麵 素香腸 番茄 義大利麵 素香腸 番茄 義大利麵 素香腸 番茄	素肉排 黃椒 紅椒 素肉排 黃椒 紅椒 素肉排 黃椒 紅椒	馬鈴薯 雞蛋 起司 絲 馬鈴薯 雞蛋 起司 絲 馬鈴薯 雞蛋 起司 絲	地瓜 薯條 地瓜 薯條 地瓜 薯條	蒜花椰 蒜式香 蒜	蘋果派(30G)*2	水果 Fruit	南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔							

◎ 菜油炸物 Deep Fried Food  
☆ 魚貝類 Fish  
★ 帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△ 加工食品 Processed Product  
● 素牛乳製品  
沙茶醬使用含鹽的含素沙茶醬，不含花生成分