

康橋國際學校林口校區素食 112年8月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, August 2023

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 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 及奶 類 子類 (份)	水果 (份)	乳品 類 (份)	熱量 (Kcal)									
8/1 (二)	白飯 Rice	素排骨酥 Vegetarian Pork Dices	玉米燉豆腐 Stir-fried Tofu and Corn	鹽水蔬菜 Vegetables Salty Water	什錦炒筍 Stir-fried Bamboo	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	酸筍竹筍湯 Bamboo Shoots Soup	鮮蔬菜包 Vegetable Bun	4.6	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	752.0
	素 素排骨酥		板豆腐+玉米粒	高麗菜+素雞絲+筍白筍	豆筍+筍筒+黑木耳	有機青菜		竹筍+酸筍	素菜(麵)							
8/2 (三)	五穀飯 Grain rice	滑蛋燉南瓜 Steamed Pumpkin with Egg	三杯豆腐 3-cup Oily Tofu	毛豆炒干丁 Stir-fried Dried Tofu	味噌胡瓜 Miso Bottle Gourd	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	素水餃X2++蘋果汁 Vegetarian Dumplings+ Apple Juice	4.6	2.9	1.2	2.5	1.0	0.0	742.0
	素+五穀米	滑蛋液蛋+南瓜	油豆腐+九層塔	豆干丁+毛豆仁+紅蘿蔔	胡瓜+薑絲	履歷青菜		板豆腐+海帶芽	素水餃(麵)							
8/3 (四)	颱風天放假									4.7	3.4	1.2	2.4	1.0	0.0	782.0
8/4 (五)	白飯 Rice	彩椒炒凍豆腐 Stir-fried Frozen Tofu	茄汁豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp and Radish	香菇燒烤魷 Braised Bean Curd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 White Fungus Sweet Soup	馬拉糕 Malaysian Cake	4.2	3.3	1.3	2.3	1.0	0.0	737.5
	素	凍豆腐 青椒 紅椒 黃椒	生豆包+蕃茄	海帶結+白蘿蔔	烤魷香菇 紅蘿蔔	有機青菜		蓮子+白木耳+枸杞+紅棗	馬拉糕(麵、蛋、奶)							
8/7 (一)	糙米飯 Brown Rice	古早味蒸蛋 Steamed Egg	蜜汁黑豆干 Stir-fried Dried Tofu	鮮菇燴絲瓜 Stir-fried Loofah	薑絲炒紅鳳菜 Stir-fried Okinawan Spinach	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetable and Egg Drop Soup	墨西哥麵包 Mexican Bread	4.8	3.5	1.4	2.5	1.0	0.0	806.0
	素+糙米	雞蛋	大溪黑豆子+白芝麻	魷瓜+金針菇	紅蘿蔔+薑絲	履歷青菜		小白菜+金零湯	墨西哥麵包(麵、蛋、奶)							
8/8 (二)	白飯 Rice	日式味噌素肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵 Sacha Wheat Gluten	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	魚香茄子 Braised Eggplants	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大黃瓜香菇肉湯 Cucumber and Mushroom Ball Soup	紅豆包(60G)X1 Adzuki Bean Bun	4.7	2.8	21.2	2.1	1.0	0.0	####
	素	牛蒡排	麵條+油菜+紅蘿蔔	雞蛋+毛、豆仁	茄子+素段肉+九層塔	履歷青菜		素香菇丸+大薯瓜	麵							
8/9 (三)	特餐	白醬奶油螺旋麵 Fusilli with White Sauce	香草馬鈴薯炒蛋 Potato Scrambled Eggs	素玉米雞排 Vegetarian Steak	香料烤地瓜 Roasted Potato	Salade Tiede	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	素蘿蔔糕 Radish Cake	4.7	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	766.0
	特餐	螺旋麵+素絞肉+玉米+蘑菇+紅蘿蔔+蘆筍	過渡液蛋+馬鈴薯	素玉米雞排	地瓜 義式香料 巴西里			番茄 高麗菜 西洋芹	素蘿蔔糕(麵)							
8/10 (四)	白飯 Rice	奶油芋香嫩豆腐 Tofu Stew	紅燒豆包 Braised Bean Curd	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodle	荷塘小炒 Stir-fried Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	油豆腐(60G)X1 Oily Tofu	4.5	3.4	1.4	2.3	1.0	0.0	768.5
	素	板豆腐+芋頭	生豆包	高麗菜+寬冬粉+芹菜+香菇	豆筍+筍筒+黑木耳	有機青菜		紫米+西谷米+椰奶	大豆							
8/11 (五)	特餐	什錦素肉炒麵 Stir-fried Noodles	△素煎餃 Pan-fried Dumplings	素蟹黃豆腐煲 Golden Tofu Stew	薑絲炒龍眼菜 Stir-fried Gracilaria and Ginger	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞青木瓜湯 Green Papaya Soup	烤地瓜X1+豆奶 Roasted Sweet Potato+ Soy Milk	4.0	3.5	1.3	2.7	1.0	0.0	756.5
	特餐	白麵+小白菜+素肉絲+紅蘿蔔+素雞絲+乾香菇	素水餃	板豆腐+紅蘿蔔+南瓜	龍眼菜+薑絲	履歷青菜		青木瓜+枸杞	烤地瓜+豆奶(大豆)							
8/29 (二)	白飯 Rice	香油黑豆干 Black Dried Tofu in Sweet Sauce	鳳梨素肉塊 Stir-fried Vegetarian Meat and Dinanopita	古早味蒸蛋 Steamed Egg	枸杞冬瓜 Stir-fried White Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蓮藕玉米湯 Lotus Roots and Corn Soup	芝麻包 Sesame Bun	4.7	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	722.5
	素	大溪黑豆子+香菜+薑	素肉塊+鳳梨罐頭+毛豆仁+彩椒	雞蛋	冬瓜 枸杞	有機青菜		玉米段+蓮藕	冷凍芝麻包子(麵、芝麻)							
8/30 (三)	五穀飯 Grain rice	翠炒素魷 Stir-fried Vegetarian Squid	馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	茄汁白花椰 Cauliflower in Tomato Sauce	白菜滷粉絲 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苦瓜蔞瓜湯 Bitter Gourd Soup	大三角薯餅X2 Hash Browns	4.7	3.3	1.2	2.3	1.0	0.0	770.0
	素+五穀米	素魷魚+豆干片+長豆+秀珍菇	雞蛋+馬鈴薯	冷凍白花菜+蕃茄	大白菜+黑木耳+冬粉	履歷青菜		苦瓜+蔞瓜	大三角薯餅							
8/31 (四)	白飯 Rice	素蜜汁鱈片 Vegetarian Steak	芹菜燴腐竹 Braise Yuba & Celery	焗烤南瓜 Roasted Pumpkin	素燻絲燴胡瓜 Stir-fried Cucumber	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	珍珠冬瓜茶 Tapioca Balls and White Gourd Drink	藍莓派(80G)X1 Blueberry Pie	4.7	3.3	1.2	2.3	1.0	0.0	770.0
	素	素蜜汁鱈片	腐竹 芹菜 紅蘿蔔	南瓜 起司 糖	大黃瓜 素燻絲	有機青菜		珍珠 冬瓜茶	麵、蛋、奶							

◎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)