

康橋國際學校林口校區素食 111年11月份菜單
Lunch and Snack Menu, November 2022

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail							下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析								
	全日 總量 (份)	正菜 量 (份)	湯品 量 (份)	點心 量 (份)	水果 量 (份)	甜品 量 (份)	熱量 (Kcal)										
11/01 (二)	白飯 Rice	素排香酥 Vegetarian Pork Dices	玉米燉豆腐 Stir-fried Tofu and Corn	紅燒綠頭菜 Stir-fried Turnip	什錦炒筍 Stir-fried Bamboo	有機青菜 Organic Vegetables	香茅烤時蔬 Roasted Vegetables	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetable and Egg Drop Soup	鮮蔬菜包 Vegetable Bun	4.8	0.3	0.9	0.0	0.8	0.0	552
11/02 (三)	五穀飯 Grain Rice	水須炒蛋 Scrambled Eggs with Black Fungus	三杯油豆腐 3-cup Oily Tofu	毛豆炒干丁 Miso Bottle Gourd	味噌胡瓜 Miso Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetables	五香可樂餅 Croquettes	水果 Fruit	海芽豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	素食餃子 Vegetarian Dumplings	4.8	1.8	0.2	0.0	0.8	0.0	1004
11/03 (四)	白飯 Rice	黃金芋泥丸 Taro Ball	茄汁豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	蟹餅白菜 Stir-fried Bok Choy	鮮菇燒烤翅 Braised Bean Curd	有機青菜 Organic Vegetables	鮮菇冬粉煲 Mung Bean Noodles Stew	水果 Fruit	蓮子QQ湯 Lotus seeds with QQ Yuan Sweet Soup	地瓜芝麻球 Sweet Potato and Sesame Ball	0.6	1.4	0.1	0.0	0.8	0.0	610
11/04 (五)	特餐 Stir-fried Thick Rice Noodles	什錦素肉炒麵 Braised Bean Curd	醬燒扁花乾 Stir-fried Celery and Dried Tofu	芹香木耳干片 Stir-fried Celery and Dried Tofu	鮑菇雙花 Stir-fried Bocoili and Cauliflower with Tofu	有機青菜 Organic Vegetables	蜜汁地瓜 Sweet Potato	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	素香鮑菇御飯糰 King Oyster Mushroom Onigiri	1.3	1.3	0.5	0.0	0.8	0.0	492
11/07 (一)	糙米飯 Brown Rice	古早味蛋羹 Steamed Egg	鮮蔬炒黑豆 Stir-fried Dried Tofu	乾編四季豆 Stir-fried Green Beans	香椿素肉丸 Vegan Meatballs with Chinese Tofu	有機青菜 Organic Vegetables	田園甜豆 Stir-fried Green Beans	水果 Fruit	各式湯品 Assorted Vegetables Soup	墨西哥麵包 Mexican Bread	5.0	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	976
11/08 (二)	白飯 Rice	日式味噌肉排 Miso Vegetarian Steak	素沙茶炒麵 Sacha Wheat Gnocchi	海帶芽炒蛋 Scrambled Eggs with Kelp Sprouts	素炒茄子 Braised Eggplants	有機青菜 Organic Vegetables	香蒜水餃 Stir-fried White Water Snowflake with Tofu	水果 Fruit	大薯冬瓜丸湯 Cucumber and Mushroom Ball Soup	芋泥包 Taro Bun	4.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	1049
11/09 (三)	五穀飯 Grain Rice	香茅馬鈴薯蛋 Potato Frittata	甜酸素排 Sweet and Sour Bean Curd	鮮蔬炒黑豆 Stir-fried Kelp with Basil	鮑菇雙花 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetables	蜜汁地瓜 Hash Browns	水果 Fruit	素豆芽豆腐湯 Soy Sprouts and Radish Soup	素菜糕 Radish Cake	4.8	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	752
11/10 (四)	白飯 Rice	奶油芋香燒豆腐 Tofu Stew	紅燒豆包 Braised Bean Curd	鮮蔬炒寬冬 Stir-fried Mung Bean Noodles	鍋燒白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	有機青菜 Organic Vegetables	芝麻四季豆 Sesame Green Beans	水果 Fruit	黑米椰子露 Black Rice and Coconut Milk	珍珠球 Pearl Ball	1.8	1.4	0.3	0.0	0.8	0.0	457
11/11 (五)	特餐 Hawaii Fried Rice	夏威夷炒飯 Pan-fried Dumplings	素煎餃 Golden Tofu Stew	素煎餃 Golden Tofu Stew	素煎餃 Golden Tofu Stew	有機青菜 Organic Vegetables	海帶拌干絲 Kelp Strips and Tofu Strips	水果 Fruit	青木瓜湯 Green Papaya Soup	烤地瓜+豆奶 Roasted Sweet Potato + Soy Milk	4.0	1.5	0.4	0.0	1.1	0.0	813
11/14 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖哩油豆腐 Oily Tofu Curry	三色蛋 Three-colored Eggs	四季豆炒香腸 Stir-fried Green Beans and King Oyster Mushrooms	素佛手羹 Vegetarian Stew	有機青菜 Organic Vegetables	甜薯薯條 Sweet Potato Fries	水果 Fruit	蓮藕玉米湯 Lotus Roots and Corn Soup	瑞士蛋糕 Swiss Cake	4.8	1.7	0.0	0.0	0.8	0.0	1006
11/15 (二)	白飯 Rice	素沙茶燻燒豆腐 Braised Sacha Tofu	回鍋干片 Twice-cooked Dried Tofu	素宮菜封 Bitter Gourd Stuffing	紅薯炒蛋 Scrambled Eggs with Tofu	有機青菜 Organic Vegetables	鮮菇黃瓜 Stir-fried Cucumber	水果 Fruit	海帶青木瓜湯 Cucumber and Tofu Soup	銀絲卷+蘋果汁 Silver Wire Bun + Apple Juice	7.1	2.1	0.0	0.0	0.8	0.0	935
11/16 (三)	五穀飯 Grain Rice	糖醋豆包 Sweet and Sour Bean Curd	鮮蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Bamboo	紅燒干丁 Braised Dried Tofu	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	有機青菜 Organic Vegetables	塔香茄子 Stir-fried Eggplants with Basil	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Lily Flower and Mushroom Soup	素香餅 Croquettes	4.8	2.6	0.6	0.0	0.8	0.0	719
11/17 (四)	白飯 Rice	大耳炒素雞 Stir-fried Vegetarian Chicken	海山醬鴨羹 Oily Tofu with Gracilaria	中國白菜 Chinese Cabbage in White Sauce	鮮菇海帶 Stir-fried Kelp	有機青菜 Organic Vegetables	鮮菇黃瓜 Spinach with Sesame Sauce	水果 Fruit	馬鈴薯+玉米羹 Mashed Potato + Corn Soup	南瓜盒子 Pumpkin Bun	1.4	1.6	0.1	0.0	0.8	0.0	583
11/18 (五)	特餐 Stir-fried Rice Noodles with Pumpkin	金瓜肉絲炒麵 Vegetarian Karage	日式唐揚素雞塊 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	蟹絲雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	和風湯時蔬 Japanese Braised Vegetables	有機青菜 Organic Vegetables	豆豉苦瓜 Stir-fried Bitter Gourd	水果 Fruit	素菜蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	紫菜豆腐卷 Chirashizushi	3.3	2.4	0.3	0.0	0.8	0.0	754
11/21 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ蘭花干 BBQ Bean Curd	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	芋香素排 Stir-fried Taro and Bean Curd	有機青菜 Organic Vegetables	紅油水餃 Spicy Dumplings	水果 Fruit	海帶糖醋豆腐湯 Kelp and Radish Soup	原味鬆餅 Waffles	5.6	0.1	0.7	0.0	0.8	0.0	659
11/22 (二)	白飯 Rice	雪菜干丁 Stir-fried Dried Tofu	塔香豆包 Bean Curd with Basil	紅燒紫薯 Braised Eggplants	蝦芽三絲 Stir-fried Bean Sprouts	有機青菜 Organic Vegetables	綜合滷味 Braised Vegetables	水果 Fruit	山藥芋仁湯 Yam and Job's Tears Soup	酥油細圓+玉米粒 Braised Oily Tofu and Corn	4.8	4.5	0.0	0.0	0.8	0.0	815
11/23 (三)	五穀飯 Grain Rice	榨油油豆腐 Braised Oily Tofu	秋葵炒蛋 Scrambled Eggs with Okra	鮮菇炒芥菜 Stir-fried Leaf Mustard	甜酸素雞 Sweet and Sour Vegetarian Chicken	有機青菜 Organic Vegetables	咖哩洋芋燻豆 Chick Peas and Potato Curry	水果 Fruit	鮮菇玉米湯 Mushroom and Corn Soup	沖繩菓糖卷 Black Sugar Roll	4.8	0.8	0.4	0.0	0.9	0.0	852
11/24 (四)	白飯 Rice	迷迭香素肉排 Rosemary Vegetarian Steak	西芹胡片炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	三杯香腸菇 3-Cup King Oyster Mushroom	金針炒芥菜 Stir-fried Leaf Mustard	有機青菜 Organic Vegetables	椒鹽豆腐 Spicy Tofu	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	素鍋貼 Vegetarian Pan-fried Dumplings	5.6	1.3	0.2	0.0	0.8	0.0	796
11/25 (五)	特餐 Stir-fried Vegetarian	什錦沙茶炒麵 Sacha Tofu with Tofu	孜然豆包 Cumin Bean Curd	紅薯煎蛋羹 Steamed Egg with Carrots	滷海帶干 Braised Kelp with Tofu	有機青菜 Organic Vegetables	山藥捲 Yam Roll	水果 Fruit	綠豆菜湯 Turnip Soup	牛蒡腳手捲 Burdock Hand Roll	0.0	2.0	0.1	0.0	0.8	0.0	761
11/28 (一)	糙米飯 Brown Rice	椒椒豆腐 Black Pepper Tofu	蕃茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	咖哩蔬菜 Vegetable Curry	梅乾菜豆腐 Stir-fried Bitter Gourd	有機青菜 Organic Vegetables	素蘿蔔糕 Radish Cake	水果 Fruit	蟹肉羹湯 Fat Choy Thick Soup	藍莓餐包 Blueberry Bread	4.8	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	797
11/29 (二)	白飯 Rice	蜜汁黑豆干 Braised Black Tofu in Sweet Sauce	鳳梨素肉塊 Stir-fried Vegetarian Meat and Pineapple	瑞博地瓜 Roasted Sweet Potato	梅乾菜豆腐 Stir-fried Chinese Cabbage	有機青菜 Organic Vegetables	麻油素腰花 Stir-fried Konjac	水果 Fruit	冬瓜薏仁湯 Whites Gourd and Job's Tears Soup	芝麻包 Sesame Bun	4.8	2.6	0.4	0.0	0.9	0.0	968
11/30 (三)	五穀飯 Grain Rice	豆豉素雞 Stir-fried Vegetarian	韓式醬燒馬鈴薯 Korean Braised Potato	茄汁白花椰 Cauliflower in Tomato Sauce	涼拌四季豆 Green Beans	有機青菜 Organic Vegetables	素餅不辣 Vegetarian Tempura	水果 Fruit	黃豆芽豆腐湯 Soy Sprouts and Tofu Soup	大三角薯餅 Hash Browns	4.8	3.2	0.2	0.0	0.8	0.0	905

◎表油炸物 Deep-fried Food 本校未使用輻射污染食品 菜單開立：邱淑涵(新北食品股份有限公司營養師) 菜單審核：鄭滄之、劉有麟(康橋國際學校林口校區營養師)