康橋國際學校林口校區4月素食桶餐菜單

Vegetarian Lunch and Snack Menu, April 2024

日期 Date	午餐 Vegetarian Lunch Menu's Detail								下午點x2 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	水果	湯品		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)	奶類(份)	熱量(Kcal)
4/1 (一)	純米飯 Brown Rice	香油素雞 Braised Vegetarian Chicken	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	扇皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage with Tofu Skin	三杯茄子 Three-cup Eggplant	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆素蟳絲紫菜羹 Vegetarian Crab Meat and Seaweed Soup	李節水果 Fruit	3.2	3.5	2.0	3.0	1.0	0.0	731.5
	純米、白米	素雞 海帶結 香菜	雞蛋 毛豆	大白菜 扇皮	茄子 九層塔			紫菜 素蟳絲	李節水果							
4/2 (二)	白飯 Rice	素沙茶炒麵鴨 Sacha Vegetarian Duck	回鍋乾片 Doubled Cooked Dried Tofu	翠炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	筍香烤麩 Braised Bean Curd and Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生香菇湯 Healthy Mushroom Soup	香油油腐(60G) Braised Firm Tofu	3.3	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	701.0
	白米	麵鴨 小黃瓜 紅蘿蔔	豆干 高麗菜 紅甜椒	佛手瓜 黑木耳 枸杞	烤麩 竹筍 毛豆			白蘿蔔 香菇 紅棗	油-大豆							
4/3 (三)	特餐	南瓜薯菇燉飯 Pumpkin Risotto	和風照燒素排 Vegetarian Steak	紫地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata	焗烤奶油玉米 Cheese Corn Kernel	蘑菇雙花 Brocooli and Cauliflower	水果 Fruit	紅豆牛乳 Adzuki Beans with Milk	小豬造型芋頭包(60G) Pig-Shaped Taro Steamed Bun	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	715.0
兒童節		白米 南瓜 蘑菇 鴻喜菇 紅椒 鷹嘴豆	素和風照燒排	雞蛋 紫地瓜	玉米粒 馬鈴薯 起司條	青花菜 白花菜 洋菇		紅豆 奶粉	蒸-麩							
清明假期協供																
4/8 (一)	純米飯 Brown Rice	紅燒腐花乾 Braised Tofu Skin	毛豆炒乾丁 Stir-fried Dried tofu and Edamame	塔香茄子 Basil Eggplant	海帶絲炒干絲 Kelp Strips and Tofu Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅棗南瓜薑絲湯 Pumpkin Soup	李節水果 Fruit	4.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	750.0
	純米、白米	腐花乾	豆乾丁 毛豆仁 玉米粒	茄子 九層塔	海帶絲 干絲 芹菜 紅蘿蔔			南瓜 香菇丸 紅棗 薑絲	李節水果							
4/9 (二)	白飯 Rice	泰式檸檬排 Thai style Lemon Vegetarian Steak	蜜汁大溪黑干 Honey Sauce Black Dried Tofu	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage	家常炒冬粉 Fried Glass Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	滷蛋X1+大溪黑豆干(20G) Braised Egg + Black Dried Tofu	4.0	3.3	2.0	3.2	1.0	0.0	781.5
	白米	素肉排 檸檬	大溪黑豆干 白芝麻	高麗菜 秀珍菇 枸杞	冬粉 木耳 紅蘿蔔			大白菜 金針菇 薑片	煮-蛋、大豆							
4/10 (三)	五穀飯 Grain rice	素獅子頭 Vegan Meat Balls	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	塔香海茸 Stir-fried Kelp and Basil	筍片炒什錦 Stir-fried Assorted Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽素肉絲湯 Soy Sprouts Soup	李節水果 Fruit	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	713.5
	五穀米、白米	素獅子頭X2 黑木耳紅蘿蔔	番茄 雞蛋	海茸 九層塔 紅蘿蔔	筍片 豆皮絲 紅蘿蔔 芹菜 香菇			黃豆芽 素肉絲	李節水果							
4/11 (四)	白飯 Rice	照燒豆腐 Teriyaki Tofu	味噌燒豆腐 Stir-fried Tofu Skin with Miso	油味拼盤 Taiwanese Braised Dish	胡瓜燈珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	鮮奶(125ml)+蒸地瓜(30G)X1 Fresh Milk + Steamed Sweet Potato	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	白米	豆腐	豆腐 白蘿蔔 素子	四方干 紅蘿蔔 海帶結	胡瓜 秀珍菇 枸杞			QQ糯圓 花豆	蒸-奶							
4/12 (五)	特餐	三杯炒飯 Three-Cup Fried Rice	椒鹽香酥豆包 Bean Curd	古早味蒸蛋 Traditional Steamed Egg	榭子燒冬瓜 Braised White Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	紅豆包 Red Bean bun	4.2	3.0	1.3	3.5	1.0	0.0	769.0
		白米 毛豆 碎乾丁 香菇 九層塔 紅蘿蔔	豆包	雞蛋	冬瓜 枸杞 榭子			板豆腐 筍絲 金針菇 黑木耳 雞蛋	蒸-麩、豆							
4/15 (一)	純米飯 Brown rice	香椿什錦燒 Assorted Bean Curd in Toon Sauce	三杯杏鮑菇 3-Cup King Oyster Mushrooms	芋香干丁 Taro and Dried Tofu Stir-fry	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜香菇丸湯 Green Papaya Soup	李節水果 Fruit	3.8	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	781.0
	純米、白米	什錦燒切塊 香椿醬	杏鮑菇 四方干 九層塔	豆干丁 芋頭 玉米 紅椒 毛豆	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			青木瓜 素香菇丸 薑絲	李節水果							
4/16 (二)	白飯 Rice	榭子蒸腐竹 Steamed Beancurd Sheets with Shuzi	皇帝豆燒豆干 Lima Beans with Braised Tofu	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	三絲豆芽 Stir-fried Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜玉米湯 Vegetable Soup	貝比馬鈴薯X1 Baby Potato	4.1	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	724.5
	白米	腐竹 榭子	皇帝豆 豆干片 紅蘿蔔	三角油豆腐X2	綠豆芽 生豆包絲 紅蘿蔔 木耳			小白菜 玉米	蒸-50G/個							
4/17 (三)	五穀飯 Grain rice	◎炸素排骨酥 Deep-fried Vegetarian Ribs	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	紅燒豆皮結 Braised Bean Curd and Goji	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲海芽湯 Seaweed Soup	李節水果 Fruit	3.8	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	795.5
	五穀米、白米	素肉塊X5	雞蛋 菜脯	豆皮結 竹筍 枸杞	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			海帶芽 薑絲	李節水果							
4/18 (四)	白飯 Rice	古早味蒸蛋 Traditional Steamed Eggs	高麗菜炒素雞 Stir-fried Cabbage with Vegetarian Chicken	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	酸菜炒豆干絲 Stir-fried Sauerkraut with Shredded Dried Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆薏仁湯 Red Bean and Job's Tears Soup	優酪乳(125ml)+玉米段(30G)X1 Yogurt+Steame Corn	4.2	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	731.5
	白米	雞蛋	素雞 高麗菜 黑木耳 猴頭菇	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔	豆干絲 酸菜 紅椒 薑絲			薏仁 紅豆	蒸-奶							
4/19 (五)	特餐	日式菇菇炒烏龍 Japanese Stir-fried Udon	醬油千層干 Braised Layered Tofu	冬瓜燈珍菇 Braised Gourd and Mushroom	塔香素肚 Stir-fried Vegetarian Tripe with Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	奶黃包(65G) Custard Bun	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	717.5
		烏龍麵 素肉絲 鴻喜菇 紅蘿蔔	千層干X3	冬瓜 秀珍菇 枸杞	素肚 九層塔 紅辣椒			白蘿蔔 紅蘿蔔 雞蛋	蒸-麩、蛋、奶							
4/22 (一)	純米飯 Brown rice	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	客家小炒 Hakka-style Stir-fry	茄汁燈豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	素鱻絲燈蒲瓜 Braised Bottle Gourd with Vegetarian Crabmeat Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蓽撥結頭菜湯 Turnip and Ginseng Soup	李節水果 Fruit	3.8	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	703.5
	純米、白米	雞蛋 蘑菇	豆干 素魷魚 乾香菇 芹菜 大辣椒	板豆腐 番茄	蒲瓜 素鱻絲			結頭菜 蓽撥	李節水果							
4/23 (二)	白飯 Rice	薑燒百展雞 Ginger Braised Vegetarian Chicken	醬燒凍豆腐 Frozen Tofu with Vegetables	鮮菇扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd with Fresh Mushrooms	黃豆芽炒青木瓜 Stir-fried Soy Sprouts and Green Papaya	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜針菇湯 Chinese Cabbage and Enoki Mushroom Soup	自製甜米糕 Sweet Sticky Rice Cake	4.0	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	717.5
	白米	百展雞 薑絲	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米粒	扁蒲 雪白菇	黃豆芽 青木瓜			大白菜 金針菇	白米 圓糯米 紫米 去籽紅棗 桂圓 白芝麻							
4/24 (三)	五穀飯 Grain Rice	五香油豆包 Five-Spice Braised Tofu Skin Rolls	素佛跳牆 Vegetable Stew	◎起司球X2 Cheese Balls	鮮菇炒寬粉 Stir-fried Vegetables and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針花湯 Daylily Soup	李節水果 Fruit	4.1	3.1	2.5	2.0	1.0	0.0	732.0
	五穀米、白米	豆包	烤麩 栗子 芋頭 香菇丸 紅蘿蔔	起司球	寬冬粉 高麗菜 青椒 黃椒			金針花 芹菜	李節水果							
4/25 (四)	白飯 Rice	茄汁素肉塊 Vegetarian Pork Chunks in Tomato Sauce	洋芋燉千層乾 Potato and Layered Tofu Stew	玉米乾丁 Stir-fried Dried Bean Curd with Corn	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆燕麥湯 Sweet Mung Beans and Oat Soup	鮮奶(125ml)+蒸栗子(30G) Fresh Milk + Steamed chestnut	4.2	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	823.5
	白米	素肉塊 番茄	千層乾 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆乾丁 玉米粒 鷹嘴豆	白花椰 黑木耳			綠豆 燕麥	蒸-奶							
4/26 (五)	特餐	素雞肉飯 Vegetarin Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	小黃瓜炒麵腸 Stir-fried Cucumber and Bean Curd Sheets	梅乾菜油冬瓜 Braised White Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	迷你雜糧餐包(22G)X2 Mini Multigrain Meal Bun	3.8	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0	703.5
		白飯 杏鮑菇 金針菇 薑	雞蛋 菜脯	小黃瓜 麵腸	冬瓜 梅乾菜 素絞肉			苦瓜 鹹鳳梨	麩、堅果、奶							
4/29 (一)	純米飯 Brown rice	◎素咕咾肉 Vegetarian Sweet and Sour Pork	鷹嘴豆炒蛋 Stir-fried Chickpea with Egg	結頭菜炒金針菇 Stir-fried Turnip and Enoki Mushrooms	雪菜炒年糕 Stir-fried Rice Cake with Pickled Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	什錦蛋花湯 Assorted Egg Drop Soup	李節水果 Fruit	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5
	純米、白米	素肉塊X4 番茄 鳳梨 黃椒	雞蛋、鷹嘴豆	結頭菜 金針菇 紅蘿蔔	雪裡紅 年糕條			雞蛋 高麗菜	李節水果							
4/30 (二)	白飯 Rice	醬燒凍豆腐 Tofu with Vegetables	素紅麴肉排 Vegetarian Steak	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Eggs with Carrot	豆豉炒桂竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots with Fermented Black Beans	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥枸杞湯 Yam Soup	烤地瓜X1 Roasted Sweet Potatoes	4.2	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	823.5
	白米	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	素紅麴肉排	雞蛋 紅蘿蔔	桂竹筍 青椒 豆豉			山藥 洋蓽仁 枸杞	烤-50G/個							

◎表油炸物Deep-fried Food

食材未使用輻射污染食品

菜單開立：陳曦、邱筱涵(新光食品股份有限公司營養師)