

**康橋國際學校新竹校區**  
**107年5月份午餐素菜單**

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	青菜	湯品	水果	主食類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量	
														(仟卡)	
5/1	(二)	五穀雜糧飯	紅燒豆皮	滷白菜	薑絲南瓜塊	小白菜	海芽蛋花湯	★	4.3	2.2	1.7	1	2.5	681.0	
5/2	(三)	奶油蔬菜螺旋麵+酸甜彩椒豆腸+乾煸苦瓜+青江菜+南瓜濃湯							★	4.3	2.6	1.6	1	2.5	708.5
5/3	(四)	糙米飯	芋香排骨	海帶燒麵輪	菜脯蛋	油菜	養身湯	★	4.6	2.8	1.5	1	2.5	742.0	
5/4	(五)	白米飯	香酥素蚵仔	客家小炒	蔬菜咖哩	蚵白菜	綠豆薏仁湯	★	5	2.3	1.8	1	2.5	740.0	
5/7	(一)	白米飯	三杯杏菇素雞	田園四色	豆瓣紫茄	油菜	芹菜丸子湯	★	4.3	2	1.6	1	2.5	663.5	
5/8	(二)	紫米飯	紹子豆腐	酸菜炒麵腸	什錦黃瓜	大陸妹	昆布素排骨湯	★	4.7	2.5	1.7	1	2.5	731.5	
5/9	(三)	肉絲蛋炒飯+家常豆干+韓式辣拌冬粉+高麗菜+玉米濃湯							★	4.3	2.6	1.5	1	2.5	706.0
5/10	(四)	胚芽飯	有機黃豆嫩麵輪	紅蘿蔔炒蛋	鳳梨炒木耳	小白菜	花生豆花	★	4.5	2.5	1.5	1	2.5	712.5	
5/11	(五)	白米飯	糖醋素排骨	沙茶海草	絲瓜粉絲	青江菜	三絲湯	★	4.6	2.5	1.7	1	2.5	724.5	
5/14	(一)	麥片飯	左宗棠素排骨	滷味拼盤	醋溜白菜	油菜	海芽味噌湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
5/15	(二)	燕麥飯	豆渣獅子頭	玉米滑蛋	彩椒蘑菇	小白菜	冬瓜湯	★	4.3	2.7	1.7	1	2.5	718.5	
5/16	(三)	蕃茄義大利麵+酥炸素魚排+椒鹽洋芋+青江菜+羅宋湯							★	4.4	2.5	1.5	1	2.5	705.5
5/17	(四)	麥片飯	紅燒豆腐	雪裡紅炒豆干	金沙杏鮑菇	高麗菜	燒仙草	★	4	2.7	1.5	1	2.5	692.5	
5/18	(五)	白米飯	豆拌麵腸	海菜蒸蛋	蛋酥鮮筍絲	蚵白菜	四神湯	★	4.5	2.8	1.7	1	2.5	740.0	
5/21	(一)	白米飯	咖哩豆腐煲	彩蔬蒲瓜	醬香四季豆	銀芽炒三絲	牛蒡湯	★	4.3	2.3	1.7	1	2.5	688.5	
5/22	(二)	糙米飯	鼓汁素排骨	蕃茄炒蛋	花生麵筋	大陸妹	芹香蘿蔔湯	★	4	2.7	1.5	1	2.5	692.5	
5/23	(三)	茴香炒飯+糖醋豆包+清炒胡瓜+高麗菜+酸辣湯							★	4.3	2.5	1.7	1	2.5	703.5
5/24	(四)	麥片飯	醬爆素雞丁	蛋酥白菜	娘惹山藥捲	小白菜	素鮑魚羹湯	★	4.3	2.5	1.6	1	2.5	701.0	
5/25	(五)	胚芽飯	蕃茄豆腐	芹菜炒干絲	醋溜小黃瓜	青江菜	檸檬愛玉	★	4	2.5	1.6	1	2.5	680.0	
5/28	(一)	白米飯	素黑胡椒肉排	麻婆豆腐	芹片炒素雞	油菜	苦瓜湯	★	4.2	2.6	1.7	1	2.5	704.0	
5/29	(二)	紫米飯	香滷油豆腐	雲耳烤麩	甜豆炒玉米筍	大陸妹	貴族濃湯	★	4.2	2.5	1.7	1	2.5	696.5	
5/30	(三)	炒麵疙瘩+素黃金雞翅+蒼蠅頭+青江菜+素香菇羹湯							★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
5/31	(四)	胚芽飯	照燒素肉柳	塔香海草	鮮瓜鵪鶉蛋	小白菜	芥菜粉絲湯	★	4	2.3	1.7	1	2.5	667.5	
6/1	(五)	白米飯	層香豆皮	沙茶腰花	草菇花椰菜	高麗菜	冰糖銀耳	★	4	2.3	1.7	1	2.5	667.5	

---

---

---

---