

康橋國際學校林口校區 美食街111年11月菜單

日期 Date	11/28	11/29	11/30	12/1	12/2	
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
早餐 Break-fast	中式	肉燥飯 Braised Pork Rice	刈包(花生粉+酸菜) Chinese Burger	韭菜小餡餅 Chives Stuffed Bun	★青花菜蘿蔔糕*2 Broccoli Radish Cake	
	副食1	◎△☆酥炸魚排 Fish Steak	梅乾菜肉片 Braised Pork	酒味拼盤 Lo Mei	泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Kimchi	
	副食2	☆吻仔魚炒蛋 Scrambled Eggs with Anchovy	荷包蛋 Sunn-side-up Egg		蔥花炒蛋 Scrambled Egg with Scallion	
	副食3	溫沙拉 Salade Tiede	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	
	西式	草莓麵包套餐 Strawberry Bread, Roasted Chicken Thigh, Scrambled Eggs with Cheese, Fruit Salad	豬排漢堡套餐 Burger, Pork Chop with Tomato Sauce, Sweet Potato Fries, Scrambled Eggs with Green Soybeans, Alfalfa, Cucumber	鱈魚沙拉吐司套餐 Tater Tots, Baked Broccoli and Cauliflower	墨西哥捲餅套餐 Mexican lettuce, Cucumber, Alfalfa	
	飲品	優酪乳/檸檬紅茶 Yogurt/Lemon Tea	古早味冬瓜茶/低糖黑豆漿 White Gourd Drink/ Black Soy Milk	鮮奶茶/蜂蜜菊花茶 Milk Tea/Honey Chrysanthemum Tea	無糖參茶/低糖豆漿 Sugar-free Barley Tea/ Low Sugar Soy Milk	
熱量	480大卡	530	712	650.0		
午餐 Lunch	套餐	味噌肉排套餐 Miso Pork Chop	豉汁蒸魚套餐 Steamed Fish with Fermented Soy	爆炒鹹豬肉套餐 Stir-fried Salt Pork	椒麻雞腿套餐 Thai Spicy Chicken	咖哩炒飯套餐 Curry Fried Rice
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	咖哩炒飯 Curry Fried Rice
	主菜	味噌肉排 Miso Pork Chop	☆蒜蓉豉汁蒸魚 Steamed Fish with Fermented Soy	爆炒鹹豬肉 Stir-fried Salt Pork	◎椒麻雞排 Thai Spicy Chicken	
	副主菜	馬鈴薯燒雞 Stir-fried Potato and Chicken	醬爆豬肉片 Sauce Pork Slices	玉米炒雞 Stir-fried Chicken with Corn	☆香鮑菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms	迷迭香骨腿 Rosemary Chicken Leg
	副菜1	咖哩蔬菜 Vegetable with Curry	蘿蔔燒海結 Braised Kelp and Radish	白菜滷粉絲 Cabbage Braised with Mung Bean Noodles	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	白菜炒年糕 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetables	有機青菜 Organic Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable
	湯品	髮菜羹湯 Nostoc Soup	冬瓜雞湯 White Gourd Soup	黃豆芽豆腐湯 Soy Sprouts and Tofu Soup	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	金針雞湯 Lily Chicken Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	820大卡	780大卡	830大卡	735大卡	850大卡
	麵食	白身烏冬麵 Udon	雞腿陽春麵 Noodles	排骨酥麵 Noodles	味噌奶香拉麵 Ramen	川味牛肉麵 Noodles
	主菜	☆◎酥炸魚排 Fried Fish	五香滷雞腿 Braised Chicken Leg	◎豬肉角+豬軟骨丁 Pork	梅花豬 Pork Chop	●紅燒牛肉 Beef Stew
	副菜	海帶芽+紅蘿蔔 Kelp Sprouts+Carrots	肉燥+飽飽 Minced Pork+Meat Ball	白蘿蔔+芹菜+香菜 Radish+Celery+Coriander	玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel+Scallion+Seaweed	青蔥+白蘿蔔+紅蘿蔔 Scallion + Radish+ Carrot
	小菜	△☆黑輪+魚卵捲 Oden+Fish Roe Roll	香油油細腐 Oily Tofu	☆豆干+小魚 Dried Tofu and Anchovies	蔬菜天婦羅餅 Vegetables Tempura	☆豆干炒小魚 Stir-fried Dried Tofu and Anchovy
	青菜	綠花椰 Broccoli	豆芽菜+韭菜 Soy Sprouts+Chives	小白菜 Fresh Bok Choy	海帶芽+筍片 Kelp Sprouts+ Bamboo	履歷小白菜 Fresh Vegetable
湯品	☆柴魚湯底 Bonito Broth	大骨湯底 Bone Broth	大骨湯底 Bone Broth	味噌奶香湯 Miso Soup	川味紅燒湯底 Broth	
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量	850大卡	800大卡	900大卡	790大卡	722大卡	
晚餐 Dinner	套餐	韓式棒棗腿套餐 Korean Sesame Drumstick	花生油豬腳套餐 Braised Pork Knuckle with Peanuts	日式唐揚炸雞套餐 Chicken Karaage Rice	京都排骨套餐 Peking-style Spareribs	火烤腿排套餐 Roasted Chicken
	主食	五穀飯 Grain Rice	小米飯 Setaria Italica Rice	◎日式唐揚雞蓋飯 Chicken Karaage Rice	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice
	主菜	◎韓式芝麻棒棗腿 Korean Sesame Drumstick	花生油豬腳 Braised Pork Knuckle with Peanuts		◎京都排骨 Peking-style Spareribs	火烤腿排 Roasted Chicken
	副主菜	豬肉壽喜燒 Sukiyaki Pork	☆客家小炒 Hakka-style Stir-fry	日式醬油蛋 Japanese Braised Egg	番茄蘿蔔燉雞丁 Braised Chicken with Radishes	肉絲炒豆干 Braised Pork with Dried Tofu
	副菜1	南瓜烤時蔬 Roasted Pumpkin and Vegetables	紅燒紫茄 Braised Eggplant	甜酸醃蘿蔔 Sweet and Sour Pickled Radish	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	味噌紫茄 Miso Eggplant
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	川燙青花菜 Blanched Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable
	湯品	大醬豆腐湯 Korean Soy Paste Soup	紅豆紫米湯 Azuki Bean and Black Rice soup	☆味噌豆腐湯 Tofu Miso Soup	山藥排骨湯 Yam in Rib Soup	玉米海根湯 Corn and Kelp Soup
熱量	850大卡	810大卡	800大卡	815大卡	885大卡	

△表加工品 Processed Food

◎表油炸物 Fried Food

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood

●表牛羊製品

本校食材一律使用國產豬、未使用輻射污染食品