

康橋國際學校林口校區 111年12月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, December 2022

日期Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis								
	全穀類 類(份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜 類(份)	油脂 及堅果 類(份)	水果 (份)	奶類 (份)		熱量 (Kcal)								
12/1 (四)	白飯 Rice	安東嫩雞(不辣) Andong Braised Chicken	☆馬鮑菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	肉圓(65G)*1 Taiwanese Meat Ball	3.8	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	766	
12/2 (五)	白飯 Rice	雞胸丁馬鈴薯紅蘿蔔寬粉	花枝 杏鮑菇 芹菜	板豆腐 南瓜 蔥花	白菜炒年糕	履歷青菜 Fresh Vegetable	花生洋蔥仁									
12/5 (一)	特餐	咖哩炒飯 Curry Fried Rice	迷迭香雞腿 Rosemary Chicken Drumstick	Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Lily Chicken Soup	奶酥麵包*1 Milky Filling Bread	3.6	4.0	2.0	2.5	1.0	0.0	797	
12/5 (一)	糙米飯 Brown rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Assorted Vegetables and Pork Slices	和風醬燒雞 Braised Chicken with Japanese Sauce	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Russian Soup	蘋果派(30G)*2 Apple Pie	3.5	5.0	2.0	2.5	1.0	0.0	865	
12/6 (二)	白飯 Rice	豬肉片 大白菜 豆芽菜 紅蘿蔔	雞丁 馬鈴薯 香菇 洋蔥	雞蛋 香菇 金針菇	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	番茄洋蔥高麗菜	玉米大骨湯 Corn and Pork ribs Soup	豆沙包*1 Red Bean Bun	3.5	3.8	1.5	4.0	1.0	0.1	865
12/7 (三)	五穀飯 Grain rice	●孜然羊肉炒小黃瓜 Stir-fried Lamb with Cumin	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken	蘿蔔燒海結 Braised Kelp and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲胡瓜湯 Cucumber Soup	◎黃金地瓜QQ棒*2 Sweet Potato Sticks	3.8	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	741	
12/8 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Chicken	☆切香魚丁 Stir-fried Fish Dices with White Sauce	馬鈴薯燒豆角 Stir-fried Potato and Green Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup	馬拉糕(50G) Cantonese sponge cake	3.8	4.0	2.0	3.0	1.0	0.0	841	
12/9 (五)	特餐	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	水滷高麗菜 紅蘿蔔	馬鈴薯 四季豆	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	米苔目綠豆									
12/12 (一)	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁燒肉 Braised Pork with Honey Sauce	五香油腿排 Braised Chicken Thigh	塔香海椒 Stir-fried Kelp	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌豆腐湯 Vegetables Miso Soup	☆鮭魚御手卷 Tuna Hand Roll	3.8	4.0	2.0	3.0	1.0	0.0	841	
12/13 (二)	白飯 Rice	豬肉片 馬鈴薯 洋蔥 柚子醬	雞胸丁 白蘿蔔 香菇 紅蘿蔔	白花椰 綠花椰 枸杞	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃金鮮菇雞湯 Chinese Mushrooms Soup	筍香包(70G) Bamboo Steamed Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820	
12/14 (三)	五穀飯 Grain rice	豉汁排骨 Pork Ribs with Black Bean Sauce	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken Dices	蛋酥白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Egg	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞山藥湯 Goji Yam Soup	芝麻參麥饅頭(90G)*1 Sesame and Oat Bun	3.5	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	720	
12/15 (四)	白飯 Rice	雞肉菇煎煮 Chicken Chikuzen	◎酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Sticks	媽媽上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋頭椰汁西米露 Taro coconut Milk Sago Soup	油蛋(55G)*1+黑豆奶 Braised Egg+Black Soy Milk	3.5	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	805	
12/16 (五)	特餐	炸醬麵 Fried Sauce Noodles	五香油腿排 Braised Chicken Thigh	茼蒿炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽薑絲湯 Kelp Sprouts Soup	沖繩黑糖捲*1 Brown Sugar Bun	3.8	3.2	2.0	3.0	1.0	0.2	805	
12/19 (一)	糙米飯 Brown rice	照燒里肌肉排 Teriyaki Pork Chop	栗子燒雞 Braised Chicken and Chestnuts	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Soup	大三角薯餅*2 Hash Brown	3.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	715	
12/20 (二)	白飯 Rice	☆港式蒜蓉蒸魚片 Hong Kong Style Fish Fillet with Garlic	鐵板豬柳 Teppanyaki Pork Tenderloin	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	◎黃金水煎包*1(60G) Pan-fried Stuffed Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820	
12/21 (三)	五穀飯 Grain rice	●高麗菜炒牛肉絲 Stir-fried Shredded Beef with Cabbage	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy Sauce	胡瓜炒菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芥菜雞湯 Mustard Leaf and Chicken Soup	香菇燒賣(30G)*2 Mushroom Shumai	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755	
12/22 (四)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆時蔬炒花枝 Stir-fried Vegetables and Squid	椒鹽四季豆 Stir-fried Green Beans and Carrots	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆湯圓 Red Beans and Rice Balls Soup	蔥花捲(70G)*1 Scallion Roll	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745	
12/23 (五)	特餐	青醬豬肉筆管麵 Pesto Penne	起司烤雞腿 Chicken Drumstick with Cheese	◎波浪薯條 Crinkle Fries	香料溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	奶油蘑菇濃湯 Mushrooms Soup	原味波士頓派 Boston Pie	4.0	3.2	2.0	4.0	1.0	0.0	855	
12/26 (一)	糙米飯 Brown rice	特製燒肉 Pork with Donkatsu Sauce	香菇燒雞 Braised Chicken and Mushrooms	奶香白菜 Stir-fried Cabbage with Cream Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	鬆餅*2 Waffle	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	736	
12/27 (二)	白飯 Rice	☆泡汁魚捲 Fish Fillet with Sauce	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork Dices with Pineapple	鮮菇炒白花椰 Stir-fried Cauliflower with Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	蔥燒大肉包*1 Scallion and Pork Bao	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820	
12/28 (三)	五穀飯 Grain rice	芋頭燻豬肉 Braised Pork and Taro	奶油燻雞丁 Chicken Dices Butter Stew	蔥燒豆腐 Braised Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜雞湯 Kohlrabi Chicken Soup	玉兔包*1+葡萄汁 Rabbit Steamed Bun+Grape Juice	3.7	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	734	
12/29 (四)	白飯 Rice	紅燒雞肉馬鈴薯 Braised Chicken With Potato	☆五味魚丁 Stir-fried Fish with 5-flavor Sauce	翡翠蒸蛋 Steamed Egg with Spinach	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薈仁紅棗湯 Red Dates and Job's Tears Soup with Snow Fungus	蘿蔔糕*2 Radish Cakes	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745	
12/30 (五)	特餐	雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青蔥	多利魚丁 豆薯 芹菜 香菜	雞蛋 菠菜	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	銀耳薈仁紅棗									
		高麗菜肉絲炒麵 Stir-fried Noodles with Cabbage and Shredded Pork	醬香油雞翅 Braised Chicken Wings	鮮菇炒芥菜 Stir-fried Mustard and Mushroom			芹香蘿蔔湯 Radish Soup	燒雞御飯糰 Smoked Chicken Onigiri	3.7	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	759	
		白飯 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔	雞翅	芥菜仁 秀珍菇 杏鮑菇			白蘿蔔 脆骨丁 芹菜									

◎素海鮮類 Deen Fried Food

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

▲表加工品 Processed Product

●表牛羊製品

食材一律使用國產豬

菜單開立：邱淑涵(新北食品股份有限公司營養師)

菜單審核：鄭涵之(康橋國際學校林口校區營養師)