

康橋國際學校林口校區小學部 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 Nutrient Content Analysis						
	全穀類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (kcal)	全穀類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (kcal)			
11/01 (二)	白飯 Rice	☆彩蔬魚丁 Assorted Vegetables and Fish Dices	玉米炒肉末 Stir-fried Minced Pork and Corn Kernels	紅結蒜頭菜 Stir-fried Turnip	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetables and Egg Drop Soup	肉圓(60G)X1 Steamed Meat Ball	4.8	0.1	0.3	0.0	0.8	0.0	745
11/02 (三)	五穀飯 Grain Rice	●沙茶羊肉 Sacha Lamb	腐乳燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	木須炒蛋 Scrambled Eggs with Black Fungus	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	海芽豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	豬肉高麗菜水餃X3 Dumplings	4.8	3.7	0.3	0.0	0.8	0.0	765
11/03 (四)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆清蒸魚片 Steamed Fish Fillet	蛋酥白菜 Stir-fried Bok Choy	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	蓮子QQ湯 Lotus seeds with QQ Yuan Sweet Soup	地瓜芝麻球X3 Sweet Potato and Sesame Ball	0.5	1.7	0.1	0.0	0.8	0.0	494
11/04 (五)	特餐 Stir-fried Thick Rice Noodles	什錦肉絲炒米苔目 Stir-fried Thick Rice Noodles	醬燒腿排 Braised Chicken Leg	鮑菇雙花 Stir-fried Bocoili and Cauliflower with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	☆海味鮑魚御飯糰 Fish Onigiri	1.4	0.0	0.4	0.0	0.8	0.0	703
11/07 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄燉肉 Braised Pork and Tomato	菱角香菇燒雞 Braised Chicken with Water Nuts	紅絲四季豆 Stir-fried Green Beans	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	墨西哥麵包X1 Mexican Bread	5.1	1.7	0.1	0.0	0.8	0.0	848
11/08 (二)	白飯 Rice	◎酥炸虱目魚條 Fried Milk Fish Strips	沙茶炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Sacha	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	大黃瓜排骨湯 Cucumber and Ribs Soup	芋泥包(60G)X1 Taro Bun	4.8	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	693
11/09 (三)	五穀飯 Grain Rice	白菜蒜菇炒肉片 Stir-fried Pork and Mushrooms	甜和 Sour Chicken	塔香海茸 Stir-fried Kelp with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	★青花菜蘿蔔糕(110G)X1 Broccoli Radish Cake	4.8	1.7	0.2	0.0	0.8	0.0	795
11/10 (四)	白飯 Rice	奶油洋芋燉雞 Potato and Chicken Stew	☆五味蒸魚片 Stir-fried Fish Fillet with Five-Flavor Sauce	鮮菇炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	珍珠丸X3 Pearl Meat Ball	0.9	1.7	0.1	0.0	0.8	0.0	460
11/11 (五)	特餐 Hawaii Fried Rice	夏威夷炒飯 Hawaii Fried Rice	蜜汁雞腿 Drumstick in Sweet Sauce	黃金豆腐煲 Golden Tofu Stew	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	烤地瓜X1+豆奶 Roasted Sweet Potato+ Soy Milk	0.1	0.1	0.3	0.0	0.8	0.0	661
11/14 (一)	糙米飯 Brown Rice	豉汁排骨 Braised Pork with Fermented Soy	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	四季豆炒香鮑菇 Stir-fried Green Beans and King Oyster Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	瑞士捲蛋糕(50G) Swiss Cake	5.4	1.7	0.3	0.0	0.8	0.0	805
11/15 (二)	白飯 Rice	☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	回鍋肉片 Twice-cooked Pork Slices	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	銀絲卷(30G)+蘋果汁 Silver Wire Bun+ Apple Juice	7.1	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0	1161
11/16 (三)	五穀飯 Grain Rice	●油油牛肉片 Stir-fried Beef Slices	玉米炒雞 Stir-fried Chicken and Corn	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	金針肉絲湯 Lily Flower and Pork Soup	玉米香酥餅(30G)X2 Croquettes	4.8	3.4	0.9	0.0	0.8	0.0	650
11/17 (四)	白飯 Rice	五香油棒腿 Braised Drumstick	☆蔥爆沙茶花枝 Stir-fried Cuttlefish with Sacha	切香白菜 Chinese Cabbage in White Sauce	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Beans and Job's Tears Soup	★鮮蝦河粉(55G) Steamed Roll with Shrimp	1.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	482
11/18 (五)	特餐 Stir-fried Rice Noodles with Dumpling	金瓜肉絲炒米粉 Stir-fried Rice Noodles with Pumpkin	◎日式唐揚炸雞 Karaage	魚香豆腐 Braised Tofu with Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	蕃茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	紫米豆皮壽司X2 Chirashizushi	1.5	2.9	0.1	0.0	0.8	0.0	458
11/21 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ豬排 BBQ Pork Chop	彩蔬雞丁 Stir-fried Chicken and Manjula	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp and Radish Soup	原味鬆餅X2 Waffles	3.3	2.1	0.0	0.0	0.8	0.0	596
11/22 (二)	白飯 Rice	☆味噌魚片 Miso Fish Fillet	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potatoes	紅燒紫茄 Braised Egg Plants	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	山藥蒸仁湯 Yam and Job's Tears Soup	油油細筒+玉米段 Braised Oily Tofu and Corn	3.2	1.3	0.0	0.0	0.8	0.0	708
11/23 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork and Pineapple	孜然雞翅 Cumin Chicken Wings	蒜苗雙花 Stir-fried Bocoili and Cauliflower	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Mushroom and Corn Soup	蔥花捲(60G)X1 Scallion Roll	3.2	1.7	0.1	0.0	0.8	0.0	604
11/24 (四)	白飯 Rice	迷迭香雞腿 Rosemary Drumstick	☆西芹筍片炒魷魚 Stir-fried Squid with Celery and Bamboo	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Leaf Mustard	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	鍋貼(20G)X3 Pan-fried Dumplings	4.1	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	787
11/25 (五)	特餐 Stir-fried Noodle with Sacha	什錦沙茶炒麵 Stir-fried Noodle with Sacha	蜜汁雞丁 Stir-fried Chicken with Sweet Sauce	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Egg with Carrots	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	結頭菜雞湯 Turnip Soup	★鮭魚御手捲 Tuna Hand Roll	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	858
11/28 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豬柳 Stir-fried Pork loin	馬鈴薯燒雞 Braised Chicken and Potato	咖哩蔬菜 Vegetables Curry	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	製菜羹湯 Fat Choy Thick Soup	藍莓餐包X1 Blueberry Bread	3.2	1.7	0.4	0.0	0.8	0.0	607
11/29 (二)	白飯 Rice	◎酥炸鬼頭刀 Deep-fried Fish Fillet	醬爆肉片 Stir-fried Pork Slices with Sauce	蘿蔔燒海結 Braised Kelp and Radish	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	冬瓜雞湯 White Gourd and Chicken Soup	芝麻包X1 Sesame Bun	3.2	0.9	0.3	0.0	0.8	0.0	639
11/30 (三)	五穀飯 Grain Rice	蠔油高麗肉片 Stir-fried Pork with Sauce	◎鹹酥雞 Deep-fried Chicken Dices	白菜油粉絲 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	黃豆芽豆腐湯 Soy Sprouts and Tofu Soup	大三角薯餅X2 Hash Browns	3.2	2.8	0.2	0.0	0.8	0.0	563

◎表油炸物 Deep-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
 菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)
 食材一律使用國產豬
 本校未使用輻射污染食品
 菜單審核：鄧涵之、劉有麟(康橋國際學校林口校區營養師)