

康橋國際學校林口校區 112年9月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, September 2023

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 量 (份)	豆 類 量 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅 果 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)		熱 量 (Kcal)							
9/1	特餐	肉絲炒飯 Fried Rice with Shredded Pork	五香滷雞腿 Braised Spicy Chicken Drumstick	蘿蔔燒海蜇 Braised Kelp Sprouts and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	葫瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	肉鬆麵包(60G)X1 Pork Floss Bread	5.0	3.3	2.0	3.0	1.0	0.0	873
		白米 豬肉絲 洋葱 紅蘿蔔 毛豆	佛腿	白蘿蔔 海帶結			大黃瓜 龍骨丁	麵、蛋、奶							
9/4	糙米飯 Brown rice	野菜炒肉 Stir-fried Vegetables and Pork	和風醬燒雞 Braised Chicken	鮮菇蒸蛋 Steamed Eggs with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Day Lily and Pork Ribs Soup	大三角薯餅X2 Hash Brown	5.5	4.5	1.7	3.0	1.0	0.0	990
	糙米、白米	豬肉 柳豆芽菜 紅蘿蔔	雞丁 馬鈴薯 洋葱	雞蛋 香菇 金針菇			金針花 龍骨丁	三角薯餅							
9/5	白飯 Rice	◎☆△酥炸花枝排 Deep-fried Cuttlefish	桂竹筍炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Bamboo	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Minced Pork	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	芋泥包(60G) Taro Steamed Bun	4.9	4.0	1.8	3.8	1.0	0.0	961
	白米	花枝排	豬肉絲 桂竹筍 紅蘿蔔	板豆腐 豬絞肉 蔥花			龍骨丁 山藥 洋葱 仁 蓮子	麵							
9/6	五穀飯 Grain rice	●孜然羊肉炒小黃瓜 Stir-fried Lamb and Cucumber with Cumin	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Diced Chicken	豆酥長豆 Stir-fried Legume with Crispy Beans	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	★鮮蝦河粉 Shrimp Pho	4.8	3.8	1.6	3.4	1.0	0.0	910
	五穀米、白米	羊肉 小黃瓜 洋葱 蔥 孜然	胸丁 白菜 菜 紅蘿蔔 西洋芹	長豆 紅蘿蔔 豆腐			青木瓜 雞翅丁	帶殼海鮮							
9/7	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Diced Chicken	☆青蔥豆芽燒魚丁 Stir-fried Fish Dices with Bean Sprouts and Scallion	蒜香扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Garlic	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	米苔目綠豆甜湯 Thick Rice Noodles Sweet Soup with Mung Beans	菠蘿麵包(60G)X1 Pineapple Bun	4.9	3.7	2.0	3.3	1.0	0.0	914
	白米	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	水菜魚丁 豆芽菜 紅蘿蔔 青蔥	扁扁 蒜頭			米苔目 綠豆	麵、蛋、奶							
9/8	特餐	蘑菇醬蝦板麵 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	◎酥炸腿排 Deep-fried Chicken Thigh	塔香海椒 Stir-fried Kelp Sprouts with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆味噌豆腐湯 Miso Soup with Tofu	糯米腸(90G)X1+蒜味醬 Sticky Rice Roll+ Garlic Sauce	5.1	3.3	1.5	3.9	1.0	0.0	921
		烏龍麵 豬肉絲 洋葱 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	雞腿排	海帶根 九層塔 薑絲			板豆腐 秀珍菇 柴魚片	花生							
9/11	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁燒肉 Braised Pork with Honey Sauce	蠔油鮮菇燉雞丁 Stir-fried Diced Chicken and King Oyster Mushrooms with Oyster Sauce	白菜炒年糕 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	豬肉餡餅(60G) Pan-fried Pork Pie	5.5	3.7	1.7	3.1	1.0	0.0	936
	糙米、白米	豬肉 角 馬鈴薯 洋葱 柚子	雞胸丁 小黃瓜 香菇 紅蘿蔔	大白菜 寧波年糕 黑木耳 紅蘿蔔			紫菜 雞蛋	麵							
9/12	白飯 Rice	☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	麻油高麗菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage in Sesame Oil	茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato Sauce	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	苦瓜排骨湯 Bitter Gourd and Pork Ribs Soup	鮮肉包(60G)X1 Steamed Pork Bun	4.6	4.5	1.8	3.7	1.0	0.1	984
	白米	蒲燒鯛魚	豬肉片 高麗菜 紅蘿蔔 薑絲	板豆腐 番茄			苦瓜 雞翅丁 蔞瓜	麵							
9/13	五穀飯 Grain rice	鐵板肉柳 Teppanyaki Pork Tenderloin	◎日天醬肉柳 Japanese Braised Chicken and Radish	豆單炒蛋 Scrambled Eggs with Yam and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞山藥湯 Goji and Yam Soup	傳統米血糕(75G)+味噌醬 Sticky Rice Cake+Miso Sauce	4.8	4.5	1.7	3.5	1.0	0.0	971
	五穀米、白米	豬肉 柳 洋葱	雞胸丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 蔥	雞蛋 豆單			山藥 洋葱 仁 枸杞	大豆							
9/14	白飯 Rice	雞肉筑前煮 Chicken Chikuzen-ni	◎☆△酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Sticks	螞蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫米紅豆湯 Black Rice and Red Beans Soup	雞蛋牛奶捲(70G)X1 Egg and Milk Steamed Bun	4.9	3.5	1.6	3.8	1.0	0.0	919
	白米	雞胸丁 地瓜 香菇 甜豆	裹粉虱目魚條(25g/條, 2條/人)	冬粉 豬絞肉 紅蘿蔔 蔥花 黑木耳 芹菜			紅豆 紫米	麵、蛋、奶							
9/15	特餐	炸醬麵 Fried Sauce Noodles	蜜汁雞腿 Braised Chicken in Honey Sauce	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	黑糖小饅頭(20G)X2+蘋果汁 Brown Sugar Bun+Apple Juice	5.0	3.3	2.0	3.6	1.0	0.2	933
		白麵 豬絞肉 豆芽菜 毛豆 冬瓜	佛腿	高麗菜 紅蘿蔔			竹筍 龍骨丁	麵							
9/18	糙米飯 Brown rice	照燒里肌肉排 Teriyaki Pork Chop	栗子燒雞 Braised Chicken and Chestnuts	鮮菇炒白花椰 Stir-fried Cauliflower with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	麻油雞湯 Sesame Oil and Chicken Soup	奶酥麵包(60G)X1 Milky Filling Bread	5.2	3.7	1.9	3.1	1.0	0.0	920
	糙米、白米	里肌肉排	雞丁 芋頭 栗子	白花椰 鴻喜菇			雞排丁 白麵 雞 薑片 紅蔥	麵、蛋、奶							
9/19	白飯 Rice	◎☆△酥炸柳葉魚 Deep-fried Shishamo	沙茶彩椒豬柳(含芝麻) Stir-fried Pork Tenderloin and Bell Pepper in Shacha Sauce (contain Sesame)	綠豆炸珍菇 Stir-fried Sponge Gourd and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Shredded Pork Soup	黃金水煎包(60G)X1 Pan-fried Stuffed Bun	4.8	3.5	2.0	3.9	1.0	0.1	940
	白米	裹粉柳葉魚*2	豬肉 柳 青蔥 紅椒 黃椒 洋葱	絲瓜 秀珍菇			黃豆芽 豬肉絲	麵							
9/20	五穀飯 Grain rice	高麗菜炒牛肉絲 Fried cabbage with beef	竹筍炒雞 Stir-fried Chicken and Bamboo Shoots	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜雞湯 Chayote and Chicken Soup	★蘿蔔糕(50G)X2 Radish Cakes	4.9	4.5	1.6	3.6	1.0	0.0	982
	五穀米、白米	牛肉絲 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔	雞胸肉 竹筍	雞蛋 玉米			佛手瓜 雞翅丁	麵、帶殼海鮮							
9/21	白飯 Rice	蓮藕燒雞 Braised Chicken and Lotus Root	☆香鮑菇炒魷魚 Stir-fried Squid 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)X1 Ba Wan	5.5	4.0	1.7	3.4	1.0	0.0	977
	白米	雞胸丁 蓮藕 紅蘿蔔	魷魚 翅 杏鮑菇 芹菜	板豆腐 南瓜 蔥花			花生 洋葱 仁	肉圓(65G)							
9/22	特餐	咖哩炒飯 Curry Fried Rice	迷迭香腿排 Rosemary Chicken Thigh	蛋酥白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Egg Crisp	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海苔薑絲湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	糯米珍珠丸X3 Rice Meat Ball x3	5.1	3.3	2.0	3.7	1.0	0.0	922
		白麵 豬肉絲 雞蛋 洋葱 毛豆	雞腿排 迷迭香	大白菜 雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔			海帶芽 薑絲 龍骨丁	珍珠丸(30G)							
9/23	特餐	野蒜青醬筆管麵 Pesto Penne with Mushroom	茄汁雞翅 Braised Chicken Wings in Tomato Sauce	奶油起司玉米 Creamed Corn with Cheese	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	西式鮮菇清湯 Mushroom Soup	燒雞御飯糰 Smoked Chicken Onigiri	5.6	3.3	1.6	3.6	1.0	0.2	965
		筆管麵 豬肉絲 蘑菇 洋葱 九層塔 菠菜	雞翅	玉米 馬鈴薯 起司			金針菇 鴻喜菇 洋葱 巴西里	燒雞御飯糰							
9/25	糙米飯 Brown rice	荷葉粉蒸肉 Steamed Pork With Lotus Leaf	蘿蔔燒雞 Braised Chicken and Radish	塔香茄子 Stir-fried Eggplant and Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	鬆餅X1+葡萄汁 Waffle+Grape Juice	5.3	3.7	2.0	3.1	1.0	0.0	930
	糙米、白米	豬肉 角 地瓜 枸杞 荷葉	雞丁 白蘿蔔 香菇 蔥花	茄子 九層塔			山藥 龍骨丁 枸杞	麵、蛋、奶							
9/26	白飯 Rice	★☆時蔬炒三鮮 Stir-fried Cuttlefish with Vegetables	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	玉兔包(30G)X2 Jade Rabbit Steamed Bun	4.8	3.6	2.0	3.7	1.0	0.0	923
	白米	花枝排 魷魚 翅 蝦仁 小黃瓜 西洋芹 紅蘿蔔	豬肉 角 洋葱 鳳梨 黃椒	香菇 高麗菜			冬瓜 薑絲	麵							
9/27	五穀飯 Grain rice	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork	奶油燻雞丁 Chicken Dices Butter Stew	枸杞胡瓜 Stir-fried Cucumber with Goji	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	香滷油豆腐(60G) Braised Oily Tofu	5.1	3.7	2.0	3.5	1.0	0.0	940
	五穀米、白米	豬肉 片 洋葱 金針菇	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆	大黃瓜 枸杞			板豆腐 竹筍 黑木耳 雞蛋	大豆							
9/28	白飯 Rice	燒肉醬雞腿 Braised Chicken Leg	☆蒲瓜燒魚 Braised Fish and Bottle Gourd	家常蒸蛋 Steamed Egg	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	桂花蝦耳薯仁湯 Sweet Olive and Job's Tears Soup with Snow Fungus	香菇燒賣(20G)X3 Mushroom Shu Mai*3	5.0	3.5	1.5	3.6	1.0	0.0	911
	白米	佛腿	帶皮鮑魚丁 南瓜 紅蘿蔔 蔥	雞蛋			蝦耳 薯仁 桂花	麵							

◎表海物物 Deep-fried Food
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●表牛蛋製品
☆表牛蛋製品
☆表牛蛋製品

菜單開立：邱筱涵(新食品股份有限公司營養師)

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)