

康橋國際學校林口校區 美食街113年1月菜單
Restaurant Menu, January, 2024

		日期Date	2024/1/8	2024/1/9	2024/1/10	2024/1/11	2024/1/12
		星期Day	週一	週二	週三	週四	週五
午餐 Lunch	輕食套餐	主食	日式咖哩雞肉飯 Japanese Curry Chicken Rice	薑汁豬肉搭糙米飯 Brown Rice with Ginger Sauce Pork	胡麻海鮮波奇飯 Rice with Seafood and Sesame Sauce	牛肉丼飯 Beef Donburi	雞肉洋芋沙拉佐蘋果沙拉醬 Chicken Potato Salad with Apple Sauce
		飲料	日式和風蔬菜湯 Japanese Vegetable Soup	海芽小魚湯 Kelp Sprouts and Anchovy Soup	南瓜濃湯Pumpkin Soup	咖哩蔬菜湯Curry Vegetable Soup	蘇格蘭蔥仁雞肉湯 Scotch Job's Tears and Chicken Soup
		水果	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit
		熱量	755	731	696	795	796
		全穀根莖類(份)	4.7	4.3	4.2	4	3.6
		豆魚肉蛋類(份)	4.2	4.5	3.7	4	4.7
		蔬菜類(份)	1	1	1.1	1.7	0.7
		油脂及堅果種子類(份)	1	1	0.5	1	1
		水果(份)	1	1	1	1	1.2
		奶類(份)					
	套餐	輕食B餐	輕食B餐	輕食B餐	輕食B餐	輕食B餐	
	輕食套餐	主食	瑪格莉特豬肉薄餅披薩 Margherita Pizza with Pork	義式雞腿排藜麥吐司 Quinoa Toast with Italian Chicken Thighs	BBQ豬排貝果堡Bagel with BBQ Pork Chop	椒麻雞肉全麥核桃堡Whole Wheat Walnut Burger with Hot Pepper Chicken	鮭魚蔬菜鬆餅搭配紐奧良雞翅Tuna and Vegetables Waffles with New Orleans Roast Chicken Wings
		飲料	鮮豆漿Soy Milk	原味優酪乳Buttermilk	糙米漿Brown Rice Milk	保久乳 Long-lasting Milk	柳橙汁Orange Juice
		水果	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit
		熱量	786	743	768	735	716
		全穀根莖類(份)	4	4.1	5	4.1	4.3
		豆魚肉蛋類(份)	4.7	4	4.3	3.7	3.3
		蔬菜類(份)	0.4	0.45	0.6	0.6	0.35
		油脂及堅果種子類(份)					1
水果(份)		1	1	1	1	2.5	
奶類(份)			0.5		1		
晚餐	輕食套餐	主食	蜜汁雞丁搭配芝士堡 Cheese Burger with Honey Diced Chicken	香草牛肉蔬菜螺旋麵 Fusilli with Beef and Vegetables and Italian Herbs	蕃茄豬肉高麗菜飯 Cabbage and Pork Rice with Tomato Sauce	香蒜豬肉義大利麵 Pasta with Garlic and Pork	
		飲料	薏仁糙米漿 Coix Seed Brown Rice Milk	黑豆漿 Black Soy Milk	蘋果汁Apple Juice	草莓優酪乳 Strawberry Buttermilk	
		水果	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	
		熱量	781	894	738	714	
		全穀根莖類(份)	4.9	4.3	4	4.2	
		豆魚肉蛋類(份)	3.9	4.9	4.1	3.1	
		蔬菜類(份)	0.35	1.6	1.7	2	
		油脂及堅果種子類(份)	1	1	1	1	
		水果(份)	1	1	2.5	1	
		奶類(份)	0.1			0.5	