

康橋國際學校林口校區 美食街111年12月菜單

日期 Date		12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Break-fast	中式	主食	◎炸銀絲卷+煉乳 Silver Thread Roll+Condensed Milk	蘑菇醬鐵板麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	醬燒小肉包 Pork Stuffed Bun	鍋貼 Pan-fried Dumplings
		副食 1	香蒜肉排 Garlic Pork Chop	茄汁豬排 Pork Chop	照燒翅小腿 Teriyaki Drumette	爆炒肉片 Stir-fried Pork with BeiKing Sauce
		副食 2	鮮肉珍珠丸*2 Meat Ball	荷包蛋 Pan-fried Egg	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms	玉米起司炒蛋 Scrambled Egg with Cheese and Corn
	西式	副食 3	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable
		主餐	雞排餐包套餐	豬排吐司套餐	薑汁燒肉米漢堡套餐	鮭魚乳酪餅套餐
		主餐	奶油餐包 butter buns	全麥吐司 Whole Wheat Toast	米漢堡 Rice Burger	乳酪餅 Cheese Pie
		副食 1	BBQ烤雞排 BBQ Chicken Thigh	黑胡椒豬排+起司 Pepper Pork Chop+ Cheese	薑汁豬肉片 Ginger Pork Slices	鮭魚醬 Tuna Paste
		副食 2	洋芋蛋沙拉 Potato Egg Salad	△◎炸薯條 Fries	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms	玉米起司炒蛋 Scrambled Egg with Cheese and Corn
		副食 3	溫沙拉 Salade Tiede	苜蓿芽+小黃瓜 Alfalfa+Cucumber	和風水果沙拉 Fruit Salad	履歷青菜 Fresh Vegetable
		飲品	100%果汁/豆漿紅茶 100% juice/ Soy Milk Tea	蜂蜜綠茶/黑芝麻牛乳 Honey Green Tea/ Sesame Milk	低糖豆漿/桂圓紅棗茶 Soy Milk/ Dates and Lungan Tea	熱可可/薏仁漿 Hot Cocoa/ Job's Tears Milk
熱量		750	711.0	692	707.0	
午餐 Lunch	套餐	紅燒豬腳套餐	酥炸烏魚套餐	鐵路肉排套餐	新疆大盤雞套餐	炸醬麵套餐
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	炸醬麵
	主菜	紅燒豬腳 Braised Pork Knuckles	◎☆酥炸旗魚片 Deep-fried Fish Fillet	鐵路肉排 Pork Chop	新疆大盤雞 Xinjiang Chicken	Fried Sauce Noodles
	副主菜	蠔油鮮菇燴雞丁 Stir-fried Chicken and King Oyster Mushrooms	四季豆炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Green Beans	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken Dices	◎☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Sticks	五香油雞腿 Braised Chicken Drumstick
	副菜1	枸杞雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli and Goji	茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato Sauce	蛋酥白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Egg	螞蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	筒蒿炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetable
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetable	有機青菜 Organic Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	有機青菜 Organic Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable
	湯品	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	黃金草鮮菇雞湯 Chinese Mushrooms Soup	枸杞山藥湯 Goji Yam Soup	芋頭椰汁西米露 Taro Coconut Milk Sago Soup	海芽薑絲湯 Kelp Sprouts Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	7254	714	711	724	717
	麵食	魚酥羹麵疙瘩	番茄雞肉烏龍麵	紅燒豬骨麵	肉骨茶冬粉套餐	紅燒牛肉麵
	主食	麵疙瘩 Hakka Gnocchi	烏龍麵 Udon	陽春細麵 Noodles	冬粉 Mung Bean Noodles	家常麵 Noodles
	主菜	☆魚酥 Fish Crisps	大雞腿 Chicken Drumstick	豬棒腿 Pork Shank	豬肉角+豬軟骨肉 Pork Dices	●紅燒牛肉 Beef Stew
	副菜	竹筍+黑木耳+紅蘿蔔 Bamboo+Black Fungus+ Carrots	番茄+洋蔥 Tomato+Onion	玉米段(3CM*1) Corn	金針菇+凍豆腐*2 Enoki Mushroom+Frozen Tofu	青蔥+白蘿蔔+紅蘿蔔 Scallion+ Radish+ Carrot
	小菜	△☆五香油味 Braised Dishes	☆高麗菜捲 Cabbage Roll	紅油抄手 Spicy Wonton	◎椒鹽四季豆 Green Beans with Salt and Pepper	香油花干 Braised Bean Curd
青菜	大白菜 Chinese Cabbage	綠花椰 Broccoli	青蔥+白蘿蔔+紅蘿蔔 Scallion+Radish+	川燙高麗菜 Blanched Cabbage	履歷小白菜 Fresh Vegetable	
湯品	★沙茶羹湯底 Sacha Broth	雞高湯 Chicken Broth	蔥香醬油大骨湯 Rib Broth with Scallion and Soy Sauce	肉骨茶湯底 Bak Kuh The	紅燒湯底 Broth	
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量	713	716	725	725	722	
晚餐 Dinner	套餐	椒鹽雞排套餐	日式燒肉套餐	韓式炸雞套餐	煙燻醬豬排套餐	燒烤腿排套餐
	主食	胚芽飯 Germ rice	小米飯 Setaria Italica Rice	白飯 Rice	糙米飯 Brown Rice	地瓜飯 Sweet Potato Rice
	主菜	◎椒鹽雞排 Deep-fried Chicken	☆日式燒肉片 Yakiniku	◎洋蔥炸雞丁 Korean Fried Chicken	煙燻醬豬排 Pork Chop with Smoked	燒烤雞翅 Grilled Chicken Wing
	副主菜	鐵板肉柳 Fried Pork Loin	☆紅燒魚丁 Fish Dices and Vegetable in Cream Sauce	馬鈴薯燻排骨 Pork Ribs and Potato Stew	洋蔥雞丁 Stir-fried Chicken and Onion	蔥爆肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Scallion
	副菜1	大黃瓜燴菇菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	烤時蔬南瓜 Roasted Seasonal Vegetable Pumpkin	☆韓式醬炒甜不辣 Korean Tempura	古早味蒸蛋 Steamed Egg with Carrots	蔥燒油豆腐 Braised Oily Tofu
	副菜2	胡瓜金針菇 鴻喜菇 Fresh Vegetable	青花菜 南瓜 馬鈴薯 Fresh Vegetable	高麗菜 甜不辣 洋蔥 蔥花 Vegetable with Sesame	雞蛋 Fresh Vegetable	三角油豆腐 木耳 青蔥 紅蘿蔔 Fresh Vegetable
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	湯品	☆芹香魚丸湯 Fish Ball Soup	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Pearl Barley Soup	韓式海帶芽湯 Korean Kelp Sprouts Soup	蒜味香鮑菇燻雞湯 Chicken and King Oyster Mushroom Soup	胡瓜丸片湯 Gourd and Meat Ball Soup
	熱量	845.5	845.5	845.5	819	830.5

△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