

康橋國際學校林口校區 美食街112年12月菜單
 Restaurant Meun, December, 2023

		日期Date	202312/25	112年12月26日	112年12月27日	112年12月28日	112年12月29日
		星期Day	週一	週二	週三	週四	週五
午餐 Lunch	輕食套餐	主食		日式蘋果咖哩豬柳飯 Japanese Pork Curry Rice	蕃茄海鮮蝴蝶麵烤時蔬 Tomato Pasta with Seafood and Grilled Vegetable	南洋椰奶牛肉飯 Nanyang Coconut Milk Beef Rice	百匯沙拉通心粉Pasta Salad Meal
		飲料		關東煮 Kanto Stew	花椰菜濃湯Cauliflower Soup	咖哩蔬菜湯Curry Vegetable Soup	義式蕃茄蔬菜湯Ltalian Tomato and Vegetable soup
		水果		季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit
		熱量		835	823	850	691
		全穀根莖類(份)		4.4	4.3	4	3.7
		豆魚肉蛋類(份)		4.7	3	4.3	3.7
		蔬菜類(份)		1	1.9	1.4	1.2
		油脂及堅果種子類(份)		1.5	1.5	1.5	1.5
		水果(份)		1.1	1	1	1.1
		奶類(份)					
		套餐		輕食B餐	輕食B餐	輕食B餐	輕食B餐
		主食		泡菜海鮮洋蔥堡 Kimchi Seafood Onion Burger	孜然烤雞腿排三明治 Cumin Roasted Chicken Leg Sandwich	蒜香雞肉潛艇堡 Garlic Chicken Sub	蜜汁豬柳漢堡 Burger with Honey Pork Chop
		飲料		味優酪乳Plain Yogurt Dr	糙米漿Brown Rice Milk	保久乳 Long-life Milk	蘋果汁Apple Juice
		水果		季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit
熱量		676	798	780	787		
全穀根莖類(份)		3.8	4.6	4.1	3.9		
豆魚肉蛋類(份)		3	3.75	3.7	4.2		
蔬菜類(份)		0.6	0.4	0.6	0.3		
油脂及堅果種子類(份)		1	1	1	1		
水果(份)		1	1.1	1	2.5		
奶類(份)		0.6		1			
晚餐	輕食套餐	主食		花生醬雞柳全麥漢堡 Whole Wheat Chicken Burger with Peanut Sauce	薑汁燒肉飯 Ginger Glazed Roast Pork over Rice	青醬豬排斜管麵 Pesto Seafood and Pork Penne	
		飲料		保久乳 Long-life Milk	柳橙汁Orange Juice	黑豆漿 Black Soy Milk	
		水果		季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	季節水果 Fruit	
		熱量		801	779	785	
		全穀根莖類(份)		4.3	4	4.3	
		豆魚肉蛋類(份)		3.7	4.3	5.3	
		蔬菜類(份)		0.5	1.5	2	
		油脂及堅果種子類(份)		2	1.5	1.5	
		水果(份)		1	2.5	1	
		奶類(份)		1			

聖誕節快樂