

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							
	特餐	肉絲炒飯 Curry Fried Rice	五香滷雞腿 Braised Chicken Drumstick	蘿蔔燒海結 Braised Kelp and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Cucumber and Ribs Soup	肉鬆麵包(60G)X1 Pork Floss Bread	全穀 根莖類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬 菜類 (份)	油 脂及 堅果 種子 類 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)	熱 量 (Kcal)
9/1 (五)	特餐	白米 豬肉絲 洋葱 紅蘿蔔 毛豆	豬腿	白蘿蔔 海帶結	履歷青菜	水果	大黃瓜 龍骨丁	麵、蛋、奶							873
9/4 (一)	糙米飯 Brown rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Assorted Vegetables and Pork	和風醬燒雞 Braised Chicken with Japanese Sauce	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷青菜	水果	金針排骨湯 Lily and Pork Soup	大三角薯餅X2 Hash Brown	5.5	4.5	1.7	3.0	1.0	0.0	990
9/5 (二)	白飯 Rice	豬肉柳 豆芽菜 紅蘿蔔	雞丁 馬鈴薯 洋葱	雞蛋 香菇 金針菇	有機青菜 Organic Vegetable	水果	金針花 龍骨丁	三角薯餅	4.9	4.0	1.8	3.8	1.0	0.0	961
9/6 (三)	五穀飯 Grain rice	●孜然羊肉炒小黃瓜 Stir-fried Lamb with Cumin	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken	豆酥長豆 Stir-fried Legume	履歷青菜	水果	青木瓜雞湯 Green Papaya Soup	★鮮蝦河粉 Shrimp Rice Roll	4.8	3.8	1.6	3.4	1.0	0.0	910
9/7 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Chicken	☆青蔥豆芽燒魚丁 Stir-fried Bean Sprouts and Fish Dices	蒜香扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Shrimps	有機青菜	水果	甜芋目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup	菠蘿麵包(60G)X1 Pineapple Bread	4.9	3.7	2.0	3.3	1.0	0.0	914
9/8 (五)	特餐	蘑菇醬麵飯麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	◎酥炸腿排 Fried Chicken Thigh	塔香海根 Stir-fried Kelp	履歷青菜	水果	☆味噌豆腐湯 Vegetables Miso Soup	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
9/11 (一)	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁燒肉 Braised Pork with Honey Sauce	蠔油鮮菇雞丁 Stir-fried Chicken and King Oyster Mushrooms with Oyster Sauce	白菜炒年糕 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake	履歷青菜	水果	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
9/12 (二)	白飯 Rice	六浦燒鯛魚 Kabayki Sea Bream	麻油高麗炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage	茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato Sauce	有機青菜	水果	苦瓜排骨湯 Bitter Gourd and Ribs Soup	鮮肉包(60G)X1 Steamed Bun	4.6	4.5	1.8	3.7	1.0	0.1	984
9/13 (三)	五穀飯 Grain rice	鐵板肉柳 Fried Pork Loin	日式醬燒雞肉煮 Japanese Braised Chicken	豆薯炒蛋 Scrambled Eggs with Yam Bean	履歷青菜	水果	枸杞山藥湯 Goji Yam Soup	雞蛋牛奶捲(70G)X1 Egg and Milk Steamed Bun	4.8	4.5	1.7	3.5	1.0	0.0	971
9/14 (四)	白飯 Rice	雞肉莖煎煮 Chicken Chikazen	◎☆△酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Sticks	媽媽上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜	水果	紫米紅豆湯 Black Rice and Azuki Beans Soup	傳統米血糕(75G)+味噌醬 Sticky Rice Cake	4.9	3.5	1.6	3.8	1.0	0.0	919
9/15 (五)	特餐	炸醬麵 Fried Sauce Noodles	蜜汁雞腿 Braised Chicken	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage	履歷青菜	水果	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots 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
9/18 (一)	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	水果	麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Soup	切酥麵包(60G)X1 Milk Filling Bread	5.2	3.7	1.9	3.1	1.0	0.0	920
9/19 (二)	白飯 Rice	◎☆△酥炸柳葉魚 Deep-fried Shishamo	沙茶彩椒豬柳(含芝麻) Teppanyaki Pork Tenderloin	綠瓜燴珍菇 Stir-fried Loofoah and Mushrooms	有機青菜	水果	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and 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
9/20 (三)	五穀飯 Grain rice	紅燒肉丁 Braised Pork Diced	竹筍炒雞 Stir-fried Chicken and Bamboo Shoots	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	履歷青菜	水果	佛手瓜雞湯 Chayote Chicken Soup	★蘿蔔糕(50G)X2 Radish Cakes	4.9	4.5	1.6	3.6	1.0	0.0	982
9/21 (四)	白飯 Rice	蓮藕燒雞 Braised Chicken and Lotus Roots	☆吞吞燒雞炒魷魚 Stir-fried Squid with King Oyster Mushrooms	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	有機青菜	水果	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	肉圓(65G)X1 Taiwanese Meat Ball	5.5	4.0	1.7	3.4	1.0	0.0	977
9/22 (五)	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 Fried Egg	履歷青菜	水果	海帶芽雞湯 Kelp Sprouts Soup	糯米珍珠丸X3 Rice meat ball	5.1	3.3	2.0	3.7	1.0	0.0	922
9/23 (六)	特餐	野菇青醬筆管麵 Pesto Penne	茄汁雞翅 Braised Chicken Wings	奶油起司玉米 Creamed Corn	履歷青菜	水果	西式鮮菇清湯 Mushroom Soup	煉雞御飯糰 Smoked Chicken Omigiri	5.6	3.3	1.6	3.6	1.0	0.2	965
9/25 (一)	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	水果	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
9/26 (二)	白飯 Rice	★☆△時蔬炒三鮮 Stir-fried Cuttlefish	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork Dices with Pineapple	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	有機青菜	水果	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	玉兔包(30G)X2 Rabbit Steamed Bun	4.8	3.6	2.0	3.7	1.0	0.0	923
9/27 (三)	五穀飯 Grain rice	香香燒豬肉 Sukiyaki Pork	奶油焗雞丁 Chicken Dices Butter Stew	枸杞胡瓜 Stir-fried Cucumber with Goji	履歷青菜	水果	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	香油油豆腐(60G) Braised Oily Tofu	5.1	3.7	2.0	3.5	1.0	0.0	940
9/28 (四)	白飯 Rice	塔肉醬雞腿 Braised Chicken	☆南瓜燒魚 Fish and Bottle Gourd Stew	家常蒸蛋 Steamed Egg	有機青菜	水果	桂花銀耳薏仁湯 Red Dates and Job's Tears Soup with Snow Fungus	香菇燒賣(20G)X3 Shiu Mai	5.0	3.5	1.5	3.6	1.0	0.0	911
中秋節	白米	豬腿	帶皮鮑魚丁 蒲瓜 紅蘿蔔 冬菜	雞蛋			銀耳 薏仁 桂花	麵							

◎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

●表非素製品

●表素食製品 沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

食材一律使用國產種

本校使用無毒注射污染食品

菜單開立：邱筱涵(新兆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)