康橋國際學校林口校區 112年10月小學部菜單

Lunch and Snack Menu, October 2023

日期Date	午餐 Lunch Menu's Detail							下午點心 Afternoon Snack
10/2 (一)	純米飯 Brown Rice	薑燒豬肉 Braised Pork with Ginger	三杯雞 Three-Cup Chicken	彩蔬炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Bell Pepper	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆吻仔魚紫菜羹 Anchovy and Seaweed Soup	奶油厚片土司(60G)+豆奶 Garlic Butter Toast+ Soy Milk
	純米、白米	豬肉角 豆薯 洋蔥 薑 蔥	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	白豆干 彩椒			吻仔魚 紫菜	麩、蛋、奶、豆
10/3 (二)	白飯 Rice	◎☆椒鹽水蓮魚片 Fried Fish Fillet	回鍋肉片 Doubled Cooked Pork Slices	佃煮時蔬 Japanese Briased Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生雞湯 Healthy Chicken Soup	鮮肉包(65G)X1 Pork Bun
	白米	水鴨魚	豬肉片 高麗菜 紅椒	地瓜 蓮藕 紅蘿蔔 蒟蒻小捲			雞翅丁 白蘿蔔 香菇 紅棗	麩
10/4 (三)	五穀飯 Grain Rice	●孜然燒羊肉 Stir-fried Lamb with Cumin	玉米炒雞 Stir-fried Chicken with Corn	肉末炒菜豆 Stir-fried Minced Pork and Legumes	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam Pork Rib Soup	烤三角薯餅X2 Triangle Hash Browns X2
	五穀米、白米	羊肉片 馬鈴薯 洋蔥 紅椒	雞胸丁 玉米 毛豆仁	菜豆 豬絞肉			白山藥 龍骨丁	烤三角薯餅X2
10/5 (四)	白飯 Rice	小黃瓜炒雞丁 Stir-fried Cucumber and Chicken	☆生炒魷魚 Stir-fried Squid and Vegetables	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	蛋黃芋泥丸X3 Egg Yolk and Taro Balls X3
	白米	雞胸丁 小黃瓜	魷魚翅 大白菜 木耳	雞蛋 紅蘿蔔			地瓜 黑糖	30g/顆 麩、蛋、奶
10/6 (五)	特餐	☆日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Udon	照燒雞翅 Teriyaki Chicken Wing	冬瓜燴珍菇 Braised Gourd and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	☆鮪魚肉鬆御手卷X1 Tuna Hand Roll
		烏龍麵 大白菜 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔	雞翅	冬瓜 秀珍菇 枸杞			白蘿蔔 紅蘿蔔 雞蛋 洋蔥 柴魚片	海鮮
	國慶連假快樂							
10/11 (三)	五穀飯 Grain Rice	BBQ豬排 BBQ Pork Chop	彩蔬雞丁 Stir-fried Chicken and Bell Peppers	茄汁豆腐 Scrambled Egg with Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	玉米可樂餅(30G)X2 Corn Croquette X2
	五穀米、白米	里肌肉排	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔 黃椒	番茄 豆腐			黃豆芽 豬肉絲	麩、奶
10/12 (四)	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	△☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	珍菇胡瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	米腸(+蒜味醬) Rice Sausage (+ Garlic Sauce)
	白米	雞胸丁 小黃瓜 紅椒 鳳梨片	蒲燒鯛魚	胡瓜 秀珍菇 豆簽 枸杞			QQ脆圓 花豆	花生
10/13 (五)	特餐	肉絲炒飯 Shredded Pork Fried Rice	蜜汁雞腿 Sweet-Sauced Drumstick	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米海根湯 Corn and Kelp Soup	烤地瓜X2 Roasted Sweet Potatoes X2
		白米 豬肉絲 蒔蘿 洋蔥 紅蘿蔔	棒腿	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			玉米 海根 龍骨丁	50G/個
10/16 (一)	純米飯 Brown Rice	照燒豬柳 Teriyaki Pork Loin	味噌燒雞 Braised Chicken with Miso	★開陽白菜 Stir-fried Bok Choy	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya Soup	蜂蜜蛋糕(60G)X1+蘋果汁 Honey Cake + Apple Juice
	純米、白米	豬肉柳 洋蔥	雞胸丁 白蘿蔔 栗子 青蔥	大白菜 黑木耳 蝦米			青木瓜 雞翅丁	麩、蛋、奶
10/17 (二)	白飯 Rice	◎☆△酥炸柳葉魚X2 Deep-fried Shishamo X2	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	塔香海茸 Stir-fried Kelp and Basil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜肉絲湯 Vegetable and Pork Soup	奶皇包X1 Steamed Creamy Custard Bun
	白米	柳葉魚	豬肉片豆芽菜 青蔥 蒜頭	海茸 九層塔 紅蘿蔔			小白菜 豬肉絲	麩、奶
10/18 (三)	五穀飯 Grain Rice	●紅燒牛肉片 Braised Beef	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	紅燒茄子 Braised Eggplant	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	雞肉捲X1 Chicken Roll
	五穀米、白米	牛肉片馬鈴薯 洋蔥 蔥	雞胸丁 冬瓜 蔥花	茄子 蔥段 木耳			板豆腐 筍絲 金針菇 黑木耳 雞蛋	65g/條(麩)
10/19 (四)	白飯 Rice	奶香雞丁 Creamy Chicken Stew	☆樹子蒸魚片 Steamed Fish Fillet	古早味蒸蛋 Traditional Steamed Egg	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	糯米珍珠丸X3 Sticky Rice Pearl Ball X3
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	帶皮鮑魚片	雞蛋			銀耳 蓮仁 枸杞 紅棗 桂圓	30g/顆
10/20 (五)	特餐	南瓜豬肉螺旋麵 Pumpkin and Pork Fusilli	◎△咔拉雞排 Deep-fried Chicken Chop	◎酥炸脆薯 French Fries	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Tomato Soup	奶油玉米段X2(共9CM) Butter Corn X2
	校慶	螺旋麵 豬絞肉 南瓜 洋蔥 毛豆 紅蘿蔔 奶粉	咔拉雞排	脆薯			番茄 洋蔥 西洋芹 義式香料	奶
10/23 (一)	純米飯 Brown Rice	豆豉芋頭燒肉 Braised Pork and Taro with Black Bean Sauce	蠔油鮮菇燴雞丁 Stir-fried Diced Chicken with Oyster Sauce and Mushrooms	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米豆腐湯 Corn and Tofu Soup	奶酥麵包(60G) Milky Filling Bread
	純米、白米	豬肉角 芋頭 豆豉	雞胸丁 白蘿蔔 香菇 紅蘿蔔	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔			玉米 板豆腐 龍骨丁	麩、蛋、奶
10/24 (二)	白飯 Rice	☆鮑菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish	爆炒肉柳 Stir-fried Pork Strips with Sacha Sauce	海結燒豆腐 Braised Kelp and Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜針菇雞湯 Chinese Cabbage and Enoki Mushroom Soup	香菇燒賣X3 Mushroom Shu Mai X3
	白米	花枝刻花 杏鮑菇 芹菜 紅蘿蔔	豬肉柳 空心菜	板豆腐 海帶結			大白菜 雞翅丁 金針菇	30G/個(麩)
10/25 (三)	五穀飯 Grain Rice	佛手瓜炒肉片 Stir-fried Pork and Chayote	馬鈴薯燉雞 Potaoto and Chicken Stew	鮮蔬炒寬粉 Assorted Vegetables and Mung Bean Noodles	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	◎☆蘿蔔絲卷 Shredded Radish Roll
	五穀米、白米	豬肉片 佛手瓜 秀珍菇	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥花	寬冬粉 高麗菜 青椒 黃椒			金針花 龍骨丁	麩、海鮮
10/26 (四)	白飯 Rice	五香油雞排 Braised Chicken Thigh	◎☆砂鍋魚丁(含芝麻) Casserole Diced Fish (with Sesame)	玉米蒸蛋 Steamed Eggs and Corn	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆粉條湯 Sweet Mung Beans and Jelly Noodle Soup	香油油麻(60G) Seasoned Tofu
	白米	雞腿排	水菓魚丁 大白菜 黑木耳 紅蘿蔔 沙茶醬	雞蛋 玉米			綠豆 粉條	大豆
10/27 (五)	特餐	雞肉飯 Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	茄汁鮮菇燴豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蓋絲海芽湯 Seaweed Soup	豬肉餡餅(60G)X1 Pork Pie
		白飯 雞肉絲 紅蔥頭	雞蛋 菜脯	板豆腐 番茄 金針菇			海帶芽 蓋絲	麩
10/30 (一)	純米飯 Brown Rice	◎炸排骨酥 Deep-Fried Pork Ribs	醬爆雞丁 Sauce Stir-fried Diced Chicken	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	什錦蛋花湯 Assorted Egg Drop Soup	墨西哥麵包X1 Mexican Bread
	純米、白米	豬肉角 九層塔	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔	豆芽菜 黑木耳 韭菜			雞蛋 洋蔥 高麗菜	麩、蛋、奶
10/31 (二)	萬聖節特餐	茄汁墨魚義大利麵 Spaghetti with Tomato Sauce and Squid	◎酥炸雞翅 Fried Chicken Wing	滑蛋燴南瓜 Scrambled Eggs with Pumpkin	溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	奶油菠菜濃湯 Creamy Spinach Soup	蘋果派(30G)X2 Apple Pie X2
		墨魚義麵 豬絞肉 魷魚丁 番茄 紅蘿蔔 洋蔥 蘑菇	雞翅	蛋 南瓜 義式香料	白花椰 羅馬花椰菜 杏鮑菇 紅蘿蔔球		冷凍菠菜 青豆 洋蔥 奶粉	麩、蛋、奶

◎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
●表牛羊製品
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分
食材一律使用國產豬
本校未使用輻射污染食品

菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)