

康橋國際學校林口校區小學部 113年2月份菜單

KCIS Lunch and Snack Menu, February 2024

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Content Analysis										
	全穀類 穀類 (份)	蛋類 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	油量 (克)		全穀類 穀類 (份)	蛋類 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	油量 (克)					
2/1 (四)	寒假愉快																	
2/2 (五)																		
2/5 (一)																		
2/6 (二)																		
2/7 (三)																		
2/8 (四)	春節假期愉快																	
2/9 (五)																		
2/12 (一)																		
2/13 (二)																		
2/14 (三)																		
2/15 (四)																		
2/16 (五) 開學	特餐 白醬奶油螺旋麵 Creamy Alfredo Fusilli	香烤雞腿 Roasted Drumstick	香料馬鈴薯 Baked Potato with Spices	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	紫米豆皮壽司X2 Black Rice Bean Curl Sushi	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749				
2/17 (六)	特餐 螺旋麵 豬絞肉 蘑菇 玉米 毛豆 紅椒	佛腿	馬鈴薯 紅蘿蔔球 義式香料	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄 高麗菜 洋葱 西洋芹 豬絞肉	大豆、堅果	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749				
2/19 (一)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆西芹筍片炒魷魚 Stir-fried Squid with Celery and Bamboo Shoots	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	椰香紫米露	水煮玉米段(3CM)X3 Blanched Corn	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749				
2/20 (二)	米 糙米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	魷魚 竹筍 豌豆 西洋芹	芥菜+香菇	履歷青菜 Fresh Vegetable	紫米 西谷米 椰奶	煮	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803				
2/21 (三)	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨酥 Salt and Pepper Pork Ribs	紅燒雞肉豆腐 Braised Chicken and Tofu	紅片雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Sliced Carrot	履歷青菜 Fresh Vegetable	海帶結蘿蔔湯 Kelp Sprouts and Radish Soup	季節水果 Fruit	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803				
2/22 (四)	米 糙米	豬肉角 九層塔	雞胸丁 板豆腐 青蔥	青花菜 白花菜 紅蘿蔔	履歷青菜 Organic Vegetable	白蘿蔔 龍骨丁 海帶結	季節水果	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795				
2/23 (五)	白飯 Rice	豉汁蒸魚片X1 Steamed Fish Fillet	回鍋肉片 Double-Cooked Pork Slices	蔥香蒜頭菜 Stir-fried Turnip with Scallion	有機青菜 Organic Vegetable	山藥洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	義式烤南瓜(60G) Roasted Pumpkin	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795				
2/24 (六)	米 糙米	帶皮鮑魚片 豆豉 蔥花	豬肉片 白豆干片 青椒 紅蘿蔔	結繩菜 青蔥 枸杞	履歷青菜 Fresh Vegetable	白山藥 洋蔥仁 龍骨丁	烤	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	774				
2/25 (一)	五穀飯 Grain rice	青木瓜肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Green Papaya	孜然雞翅X1 Cumin Chicken Wings	三色豆包絲 Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	鮮菇玉米雞湯 Mushroom and Corn Soup	獅子油板豆腐(50G) Braised Tofu	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	774				
2/26 (二)	米+五穀米	豬肉絲 青木瓜 洋葱	雞翅	豆芽菜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳	履歷青菜 Organic Vegetable	金針菇 雞排丁 杏鮑菇 玉米粒	煮-豆	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763				
2/27 (三)	白飯 Rice	蔥油燒雞 Braised Chicken with Scallion	☆五味蒸魚捲X1 Spicy Steamed Fish Roll	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機青菜 Organic Vegetable	芋圓燒仙草 Taro Balls and Hot Grass Jelly	鮮奶(127ml)+海苔鹽味山藥(30G) Milk+Chinese yam	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763				
2/28 (四)	米 糙米	雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔 青蔥	巴沙魚片 芹菜 香菜	高麗菜 香菇 薑片 枸杞	履歷青菜 Fresh Vegetable	仙草汁 芋圓 地瓜圓	蒸-奶	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770				
2/29 (五)	特餐	★古早味油飯 Glutinous Oil Rice	五香油雞腿 Braised Spicy Drumsticks	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	沖繩黑糖捲(70G)X1 Brown Sugar Steamed Roll	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770				
2/30 (六)	特餐	白米 豬肉燥 香菇 蝦米 青蔥 刺	雞腿排	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔	履歷青菜 Fresh Vegetable	金針花 龍骨丁	蒸-麵	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777				
3/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豬柳 Stir-fried Pork Tenderloin	彩蔬雞丁 Stir-fried Diced Chicken and Vegetables	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	履歷青菜 Fresh Vegetable	髮菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	貝比馬鈴薯X1 Steamed Potato	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777				
3/2 (二)	米 糙米	豬肉柳 豆芽菜 洋葱 青蔥 蒜	雞胸丁 菜豆 青蔥	白豆干 芹菜 青椒 木耳 紅蘿蔔	履歷青菜 Organic Vegetable	金針菇 髮菜 豬肉絲	蒸-50G/個	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796				
3/3 (三)	白飯 Rice	◎☆☆酥炸柳葉魚X2 Deep-fried Shishamo	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork and Pineapple	古早味蒸蛋 Steamed Eggs	履歷青菜 Organic Vegetable	冬瓜排骨湯 White Gourd and Pork Ribs Soup	香油杏鮑菇(60G) Braised King Oyster Mushroom	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796				
3/4 (四)	米 糙米	裹粉柳葉魚	豬肉角 地瓜 洋葱 紅椒 鳳梨	雞蛋	履歷青菜 Organic Vegetable	冬瓜 龍骨丁 薑絲	煮	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771				
3/5 (五)	白飯 Rice	安東燻雞 Andong Braised Chicken	★☆☆青花菜三鮮 Stir-fried Seafood with Broccoli	鮮菇燴胡瓜 Stir-fried Cucumber with Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	烤地瓜X1 Roasted Sweet Potatoes	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771				
3/6 (六)	米 糙米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	水蜜魚丁 魷魚 青花菜 蝦仁 紅椒 青蔥	胡瓜 秀珍菇	履歷青菜 Organic Vegetable	花生 洋葱仁	烤-50G/個	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771				

◎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

菜單開立：邱筱涵(新北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)

食材一律使用國產豬