

康橋國際學校林口校區小學部 112年8月份菜單

Lunch and Snack Menu, August 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Content Analysis							
	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (Kcal)									
8/1 (二)	白飯 Rice	◎☆☆海苔魚排 Fish Fillet with Seaweed	玉米炒肉末 Stir-fried Minced Pork and Corn Kernels	紅片胡瓜 Stir-fried Cucumber and Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	肉圓(60G)X1 Steamed Meat Ball	4.5	3.3	2.0	2.8	1.0	0.0	826
	米	虱目魚排+海苔粉	豬絞肉+玉米粒+豆薯+毛豆仁	大黃瓜+雲白菇+紅蘿蔔			竹筍+雞排丁	肉圓(60G)X1							
8/2 (三)	特餐	漢堡 Burger	茄汁豬排 Pork Chop with Tomato Sauce	炒三色時蔬 Stir-fried Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽豆腐粥 Kelp Sprouts and Tofu Congee	豬肉高麗菜水餃X2+蘋果汁 Pork Dumplings+Apple Juice	4.5	3.3	1.5	2.6	1.0	0.0	801
	漢堡	里肌肉排 番茄	洋葱 金針菇 紅蘿蔔				白米+板豆腐+海帶芽	麵							
8/3 (四)	白飯 Rice	奶油洋芋燉雞 Chicken Stew with Potato and Butter	☆五味魚丁 Spicy Stir-fried Diced Fish	鮮菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 White Fungus and Lotus Seed Sweet Soup	蔥肉餡餅(40G)X2 Pork Pie with Scallion	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	775
	米	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	水蜜桃+玉米粒+芹菜+香菜	絲瓜+鴻喜菇			白木耳+龍眼乾+去籽紅棗+蓮子	麵							
8/4 (五)	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	蜜汁雞腿 Drumstick with Honey Sauce	枸杞冬瓜 White Gourd and Goji	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蒲瓜排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	傳統糯米腸+海山醬 Glutinous Rice Sausage + Sweet Chili Bean Sauce	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748
	白飯+豬肉絲+玉米粒+紅蘿蔔+鳳梨	棒棒腿	冬瓜+枸杞				扁扁+龍骨丁	花生							
8/7 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄燉肉 Braised Pork and Tomato	馬鈴薯燒雞 Braised Chicken and Potato	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetables and Egg Drop Soup	墨西哥麵包X1 Mexican Bread	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809
	米+糙米	豬肉角+蕃茄+洋葱	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+蔥花	高麗菜+秀珍菇			小白菜+全蛋液	麵、蛋、奶							
8/8 (二)	白飯 Rice	◎☆☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Strips	桂竹筍炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo Shoots	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大黃瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	紅豆包(60G)X1 Red Bean Steamed Bun	3.4	3.7	1.4	3.5	1.0	0.1	818
	米	裹粉虱目魚肉條*2	豬肉絲+桂竹筍+紅蘿蔔	雞蛋+毛豆仁			大黃瓜+龍骨丁	麵							
8/9 (三)	特餐	白醬奶油螺旋麵 Fusilli with White Sauce	◎△起司豬排 Cheese Pork Chop	香料烤地瓜 Roasted Potato with Spices	溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	翡翠燒賣(20G)X3 Shu Mai	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	732
	螺旋麵+雞絞肉+玉米+蘑菇+紅蘿蔔	起司豬排	地瓜 義式香料 巴西里				番茄 高麗菜 洋葱 西洋芹	麵、海鮮							
8/10 (四)	白飯 Rice	咖喱雞肉 Chicken Curry	☆西芹筍片炒魷魚 Stir-fried Squid with Celery and Bamboo Shoots	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp Sprouts and Radish	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk	油豆腐(60G)X1 Oily Tofu	3.3	3.0	1.6	2.7	1.0	0.0	703
	米	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	魷魚翅+脆筍片+西洋芹	海帶結+白蘿蔔			紫米+西谷米+椰奶	大豆							
8/11 (五)	特餐	什錦肉絲炒麵 Stir-fried Noodles with Shredded Pork and Vegetables	醬燒腿排 Braised Chicken Leg	黃金豆腐煲 Golden Tofu Stew	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	烤地瓜X1+豆奶 Roasted Sweet Potato+Soybean Milk	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727
	白麵+豬肉絲+豆芽菜+生香菇+韭菜+乾香菇	雞腿排	板豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆+蔥花				青木瓜+雞排丁	大豆							
8/29 (二)	白飯 Rice	◎☆☆酥炸柳葉魚 Deep-fried Shishamo	醬爆肉片 Stir-fried Pork Slices	古早味茶蛋 Steamed Egg	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd and Pork Ribs Soup	芝麻包X1 Sesame Bun	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796
	開學	柳葉魚*2	豬肉片+小黃瓜+洋葱	雞蛋			冬瓜+龍骨丁+薯絲	麵、芝麻							
8/30 (三)	五穀飯 Grain Rice	綠油高麗肉片 Stir-fried Pork Slices and Vegetables with Oyster Sauce	◎鹹酥雞 Deep-fried Diced Chicken	白菜油粉絲 Stir-fried Chinese Cabbage and Mung Bean Noodles	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Chicken Soup with Bitter Gourd and Pineapple	★蘿蔔絲捲(20G)X3 Shredded Radish Roll	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	米+五穀米	豬肉片+高麗菜+秀珍菇+紅蘿蔔	雞胸丁+九層塔	大白菜+黑木耳+冬粉			苦瓜+雞翅丁+鹹鳳梨	麵、帶殼海鮮							
8/31 (四)	白飯 Rice	安東燉雞 Andong Braised Chicken	☆杏鮑菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms	清炒雙筍 Stir-fried Bamboo Shoots	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	珍珠冬瓜茶 White Gourd Tea with Tapioca Balls	藍莓派(80G)X1 Blueberry Pie	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	花枝剝花 杏鮑菇 芹菜	竹筍 桂竹筍 青蔥			珍珠 冬瓜茶	麵、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

●表牛乳製品

菜單開立：邱淑涵(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

本校未使用輻射污染食品