

康橋國際學校林口校區 112年12月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, December 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						
	全穀 類 (份)	豆魚 肉蛋 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅 果 類 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)		熱 量 (Kcal)						
12/1 (五)	特餐	蘑菇醬鐵板麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	酥炸腿排 Fried Chicken Thigh	蘿蔔燒麵粉 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	履歷青菜 Fresh Vegetable	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Rib Soup	肉鬆麵包(60G)X1 Pork Floss Bun	5.0	3.3	2.0	3.0	1.0	0.0	873
		烏龍麵 豬肉絲 洋蔥 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	雞腿排X1	白蘿蔔 麵粉 毛豆		大黃瓜 龍骨丁	麵、蛋、奶							
12/4 (一)	糙米飯 Brown rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Vegetables and Pork	蓮藕燒雞 Braised Chicken and Lotus Roots	鮮菇炒蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	◎大三角薯餅X2 Large Triangle Hash Browns	5.5	4.5	1.7	3.0	1.0	0.0	990
	糙米、白米	豬肉柳 豆芽菜 紅蘿蔔	雞胸丁 馬鈴薯 蓮藕	蒜香豆包 蒜香豆包		金針花 雞排丁	炸-三角薯餅							
12/5 (二)	白飯 Rice	樹子蒸魚片 Steamed Fish	匈牙利蔬菜燉肉 Hungarian-Style Braised Pork with Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	有機青菜 Organic Vegetable	四神湯 Four-Herbal Soup	芋泥包(60G) Taro Steamed Bun	4.9	4.0	1.8	3.8	1.0	0.0	961
	白米	帶皮鮭魚片X1 樹子	豬肉角 番茄 洋蔥 黃椒 毛豆	豆包 綠豆 芽菜 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔		龍骨丁 山藥 洋蔥 仁 蓮子	蒸-麵							
12/6 (三)	五穀飯 Grain rice	孜然羊肉炒小黃瓜 Stir-fried Lamb with Cumin and Cucumber	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken	紅絲高麗菜 Stir-fried Celery	履歷青菜 Fresh Vegetable	青木瓜雞湯 Green Papaya Soup	蔥花麵包(60G)X1 Scallion Bread	4.8	3.8	1.6	3.4	1.0	0.0	910
	五穀米、白米	羊肉 小黃瓜 洋蔥 青蔥 孜然	胸丁 白花菜 紅蘿蔔 西洋芹	高麗菜 紅蘿蔔		青木瓜 雞排丁	麵、蛋、奶							
12/7 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Diced Chicken	★☆☆☆花椰三鮮 Stir-fried Mixed Seafood with Cauliflower	蒜香扁豆 Garlic-Flavored Stir-fried Bottle Gourd with Shrimps	有機青菜 Organic Vegetable	米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup	雞蛋牛奶捲(70G)X1 Egg and Milk Steamed Bun	4.9	3.7	2.0	3.3	1.0	0.0	914
	白米	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	水菜魚丁 鮑魚 青芥菜 蝦仁 紅蘿蔔 帶子	扁扁 蒜頭		米苔目 綠豆	蒸-麵、蛋、奶							
12/8 (五)	特餐	咖喱肉絲炒飯 Curry Shredded Pork Fried Rice	五香滷雞腿 Five-Spice Braised Chicken Drumstick	蒜香海椒 Stir-fried Celery Flavored Kelp	履歷青菜 Fresh Vegetable	六味噌豆腐湯 Miso Soup with Tofu	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
	白米	豬肉 雞柳 洋蔥 紅蘿蔔 毛豆	佛腿X1	海帶根 芹菜 薑絲 玉米粒		板豆腐 鴻喜菇 柴魚片	蒸-花生							
12/11 (一)	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁燒肉 Braised Pork with Honey Sauce	醬油鮮菇炒雞丁 Stir-fried Chicken with Oyster Sauce and Mushrooms	白米炒年糕 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cakes	履歷青菜 Fresh Vegetable	海芽薯絲湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	豬肉餡餅(60G) Pan-fried Pork Pie	5.5	3.7	1.7	3.1	1.0	0.0	936
	糙米、白米	豬肉角 馬鈴薯 洋蔥 柚子醬	雞胸丁 豆薯 杏鮑菇 青蔥	大白菜 寧波年糕 黑木耳 紅蘿蔔		海帶芽 薯絲	烤-麵							
12/12 (二)	白飯 Rice	☆☆☆☆酥炸花枝排 Deep-fried Cuttlefish	麻高麗菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage in Sesame Oil	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Minced Pork	有機青菜 Organic Vegetable	芥菜雞湯 Mustard Green Chicken Soup	鮮肉包(60G)X1 Steamed Bun	4.6	4.5	1.8	3.7	1.0	0.1	984
	白米	花枝排X1	豬肉片 高麗菜 枸杞 薑絲	板豆腐 絞肉 蔥花		芥菜仁 雞排丁	蒸-麵							
12/13 (三)	五穀飯 Grain rice	鐵板肉排 Teppanyaki Pork Tenderloin	栗子燒雞 Braised Chicken and Chestnuts	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	履歷青菜 Fresh Vegetable	菠菜吻魚羹 Spinach and Anchovy Thick Soup	★鮮蝦河粉 Shrimp Rice Noodle Roll	4.8	4.5	1.7	3.5	1.0	0.0	971
	五穀米、白米	豬肉 柳 洋蔥 紅蘿蔔	雞胸丁 結頭菜 栗子 青蔥	雞蛋 玉米		菠菜 吻仔魚 枸杞	蒸-帶殼海鮮							
12/14 (四)	白飯 Rice	咖喱雞肉 Curry Chicken	☆☆☆☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Sticks	鴨絲上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜 Organic Vegetable	紫米紅豆湯 Black Rice and Azuki Beans Soup	傳統米糕(75G)+味噌醬 Sticky Rice Cake + Miso Sauce	4.9	3.5	1.6	3.8	1.0	0.0	919
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	裹粉虱目魚條X2	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳 紅蘿蔔		紅豆 紫米	蒸-大豆							
12/15 (五)	特餐	什錦肉絲炒米苔目 Stir-fried Rice Noodles with Shredded Meat	蜜汁雞翅 Honey-glazed Chicken Wings	豆酥扁豆 Stir-fried Legume	履歷青菜 Fresh Vegetable	羅宋湯 Borscht	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
		米苔目 豬肉 絲 豆 芽 菜 香 菇 韭 菜	雞翅X1	長豆 紅蘿蔔 豆酥		番茄 高麗菜 西洋芹 豬肉片	蒸-麵							
12/18 (一)	糙米飯 Brown rice	照燒里肌肉排 Teriyaki Pork Chop	冬瓜燒雞 Braised Chicken with Winter Melon	鮮菇炒花枝 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Soup	養生饅頭(60G)X1 Steamed Bun	5.2	3.7	1.9	3.1	1.0	0.0	920
	糙米、白米	里肌肉排	雞胸丁 冬瓜 紅蘿蔔	白花椰 青芥菜 鴻喜菇		雞排丁 白麵 雞 薑片 紅蔥	蒸-麵、堅果、芝麻							
12/19 (二)	白飯 Rice	☆☆☆☆酥炸魚片 Deep-fried Milkfish Fillet	沙茶彩椒豬柳(含芝麻) Satay Sauce Pork Tenderloin with Bell Peppers and Sesame	焗烤魷子 Baked Squid	有機青菜 Organic Vegetable	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
	白米	烏魚片X1	豬肉柳 青椒 冷凍四季豆 紅椒 黃椒 洋蔥	茄子 起司絲		黃豆芽 豬肉絲	蒸-麵							
12/20 (三)	五穀飯 Grain rice	高麗菜炒牛肉絲 Stir-fried Shredded Beef with Cabbage	芋頭燒雞 Braised Chicken with Taro	金沙豆薯炒蛋 Scrambled Eggs with Jicama	履歷青菜 Fresh Vegetable	青木瓜雞湯 Green Papaya Chicken Soup	★蘿蔔糕(50G)X2 Radish Cakes	4.9	4.5	1.6	3.6	1.0	0.0	982
	五穀米、白米	牛肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 芋頭 紅椒	雞蛋 豆薯 鹹蛋 青蔥		青木瓜 雞排丁	烤-麵、帶殼海鮮							
12/21 (四)	白飯 Rice	和風鹽燒雞 Japanese-Style Braised Chicken	六香蔥豆芽燒魚丁 Braised Fish Cubes with Bean Sprouts and Green Onions	南瓜豆腐羹 Pumpkin and Tofu Stew	有機青菜 Organic Vegetable	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	筍香包(65G)X1 Bamboo Shoots Steamed Bun	5.5	4.0	1.7	3.4	1.0	0.0	977
	白米	雞丁 白蘿蔔 洋蔥	水菜魚丁 豆芽菜 紅蘿蔔 青蔥	板豆腐 南瓜 蔥花		紫菜 雞蛋	蒸-麵							
12/22 (五)	聖誕節/冬至 特餐	番茄肉醬義大利麵 Spaghetti with Tomato Meat Sauce	義式香料雞腿 Italian Herb Roasted Drumstick	◎波浪薯條 Crinkle Fries	香料溫沙拉 Salade Tiede	紅豆湯圓 Red Beans and Rice Balls Soup	原味戚風杯子 Chiffon Cake	5.1	3.3	2.0	3.7	1.0	0.0	922
		義大利麵 豬絞肉 番茄 洋蔥 蘑菇 紅蘿蔔	雞腿X1	波浪薯條		紅豆 紅白湯圓	麵 蛋 奶							
12/25 (一)		聖誕節快樂												
12/26 (二)	白飯 Rice	☆☆☆☆燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork Dices with Pineapple	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	☆☆☆☆瓜小魚湯 Bitter Melon and Anchovy Soup	玉兔包(30G)X2 Rabbit Steamed Bun	4.8	3.6	2.0	3.7	1.0	0.0	923
	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉角 地瓜 洋蔥 鳳梨 黃椒	香菇 高麗菜		苦瓜 小魚乾	蒸-麵							
12/27 (三)	五穀飯 Grain rice	香香燒豬肉 Sukiyaki Pork	蘿蔔炒雞 Stir-fried Chicken with Radish	鮮菇增芥菜 Stir-fried Mustard Greens and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	香菇燒賣X3 Mushroom Shu Mai*3	5.1	3.7	2.0	3.5	1.0	0.0	940
	五穀米、白米	豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔	雞胸丁 白蘿蔔 蔥花	芥菜仁 秀珍菇		板豆腐 金針菇 黑木耳 雞蛋	蒸-(30G) 麵							
12/28 (四)	白飯 Rice	奶香雞丁 Diced Chicken in Cream Sauce	☆☆☆☆客家小炒 Hakka-style Stir-fry	滷蛋大頭菜 Scrambled Eggs with Kohlrabi	有機青菜 Organic Vegetable	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	奶油玉米段X2(共6CM)+黃豆 Butter Corn + Soy Milk	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅椒	鮭魚 白豆干片 豬肉片 芹菜 青蔥	結頭菜 雞蛋 紅蘿蔔		銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓	蒸-奶、大豆							
12/29 (五)	特餐	★古早味油飯 Traditional Taiwanese Steamed Sticky Rice	◎酥炸腿排 Taiwanese Fried Chicken Thigh	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli	履歷青菜 Fresh Vegetable	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	香油油豆腐(60G) Oily Tofu	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5
		白米 豬肉 絲 香 菇 蝦 米 青 蔥 枸 杞	雞腿排X1	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔		冬瓜 薑絲 龍骨丁	油-大豆							

◎裹粉炸物 Deep Fried Food

☆☆☆☆魚類 Fish

★夾帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△夾加工品 Processed Product

●全年常食品

☆菜單選用含芝麻的全蛋沙拉醬，不含花生成分

菜單開立：邱淑儀(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)