

康橋國際學校林口校區素食 112年8月份菜單

KCIS 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						
	白飯 Rice	素排骨酥 Vegetarian Pork Dices	玉米燴豆腐 Stir-fried Tofu and Corn	鹽水蔬菜 Brined Vegetables	什錦炒筍 Stir-fried Bamboo Shoots and Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	醃菜竹筍湯 Bamboo Shoots and Preserved Vegetables		鮮蔬菜包 Vegetable Bun	全穀 雜糧 類 (份)	豆 菜 內 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 子 類 (份)	水 果 類 (份)	乳 品 類 (份)
8/1 (二)	白飯	素排骨酥	玉米燴豆腐	鹽水蔬菜	什錦炒筍	有機青菜	水果	醃菜竹筍湯	鮮蔬菜包	4.6	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	752.0
8/2 (三)	五穀飯	滑蛋燴南瓜	三杯油腐	毛豆炒干丁	味噌胡瓜	履歷青菜	水果	海芽豆腐湯	素水餃X2+蘋果汁	4.6	2.9	1.2	2.5	1.0	0.0	742.0
8/3 (四)	白飯	彩椒炒凍豆腐	茄汁豆包	鮮菇燒海帶結	胡瓜+薑絲	履歷青菜	水果	銀耳蓮子湯	馬拉糕	4.7	3.4	1.2	2.4	1.0	0.0	782.0
8/4 (五)	特餐	夏威夷炒飯	醬燒蘭花乾	芹菜木耳干片	鮮菇雙花	履歷青菜	水果	葫瓜丸子湯	時令水果雙拼	4.2	3.3	1.3	2.3	1.0	0.0	737.5
8/7 (一)	糙米飯	古早味茶蛋	蜜汁黑豆干	鮮菇燴絲瓜	薑絲炒紅鳳菜	履歷青菜	水果	青菜蛋花湯	墨西哥麵包	4.8	3.5	1.4	2.5	1.0	0.0	806.0
8/8 (二)	白飯	日式味噌牛肉排	素沙茶炒麵輪	毛豆菜蛋	魚香茄子	有機青菜	水果	大黃瓜香菇丸湯	紅豆飯(60G)X1	4.7	2.8	2.1	2.1	1.0	0.0	744.0
8/9 (三)	特餐	白醬奶油螺旋麵	香茅馬鈴薯炒蛋	素玉米雞排	香料烤地瓜	濕沙拉	水果	羅宋湯	素蘿蔔糕	4.7	3.0	1.4	2.6	1.0	0.0	766.0
8/10 (四)	白飯	奶油子香嫩豆腐	紅燒豆包	鮮菇炒寬冬粉	荷塘小炒	有機青菜	水果	椰香紫米露	油豆腐(60G)X1	4.5	3.4	1.4	2.3	1.0	0.0	768.5
8/11 (五)	特餐	什錦素肉炒麵	△素煎餃	素蟹黃豆腐煲	薑絲炒龍鬚菜	履歷青菜	水果	枸杞青木瓜湯	烤地瓜X1+豆奶	4.0	3.5	1.3	2.7	1.0	0.0	756.5
8/29 (二)	白飯	香滷黑豆干	鳳梨素肉塊	古早味茶蛋	枸杞冬瓜	有機青菜	水果	蓮藕玉米湯	芝麻包	4.7	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	722.5
8/30 (三)	五穀飯	翠炒素魷	馬鈴薯燴蛋	茄汁白花椰	白菜油粉絲	履歷青菜	水果	苦瓜蔞瓜湯	大三角薯餅X2	4.7	3.3	1.2	2.3	1.0	0.0	770.0
8/31 (四)	白飯	素蛋汁燻片	芹菜燴腐竹	焗烤南瓜	素焗絲燴胡瓜	有機青菜	水果	珍珠冬瓜茶	藍莓派(80G)X1	4.7	3.3	1.2	2.3	1.0	0.0	770.0

◎表油炸物 Deep-fried Food

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)

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)