

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	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅	水 果 (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 Gourd	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+杏白菇+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 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							
8/3 (四)	颱風天放假								3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	775
8/4 (五)	白飯 Rice	奶油洋芋燉雞 Potato and Chicken Stew	☆☆五味魚丁 Spicy Stir-fried Diced Fish	鮮菇焗絲瓜 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	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748
	米	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	水菜魚丁+板豆腐+芹菜+香菜	絲瓜+鴻喜菇			白木耳+龍眼乾+去籽紅棗+蓮子	麵							
8/7 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄燉肉 Braised Pork and Tomato	馬鈴薯燉雞 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 Vegetable 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 Fried Milkfish Strips	桂竹筍炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo	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 Adzuki 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 白醬奶油螺旋麵	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	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							
8/10 (四)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆☆西芹片炒魷魚 Stir-fried Squid with Celery and Bamboo	蘿蔔焗海帶結 Braised Kelp 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	鮭魚翅+脆筒片+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 Vegetable	醬燒雞排 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+ Soy 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							
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+薑絲	麵、芝麻							
8/30 (三)	五穀飯 Grain Rice	蠔油高麗肉片 Stir-fried Pork and Vegetable 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 Tapioca Balls and White Gourd Drink	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	花枝刺花 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

本校未使用輻射污染食品