

康橋國際學校林口校區小學部 112年2月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, February 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail					下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析								
	五穀飯 Grain rice	●芥藍炒羊肉 Stir-fried Lamb	扇孔燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	肉末蒸蛋 Steamed Egg	履歷青菜 Fresh Vegetable		水果 Fruit	本 校 特 選 類 別	正 魚 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅 果 種 子 類 (份)	水 果 (份)	乳 品 類 (份)	熱 量 (Kcal)	
2/01 (三)	五穀飯 Grain rice	●芥藍炒羊肉 Stir-fried Lamb	扇孔燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	肉末蒸蛋 Steamed Egg	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽排骨湯 Kelp Sprouts Soup	肉圓 Bawan	4.8	3.7	0.3	0.0	0.8	0.0	765
	米+五穀米	羊肉片+芥藍菜+紅蘿蔔	雞胸丁+地瓜+紅蘿蔔+洋葱+甜豆	雞蛋 豬絞肉			海帶芽 龍骨丁	肉圓(70G)							
2/02 (四)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆清蒸魚片 Steamed Fish Fillet	蛋酥白菜 Stir-fried Bok Choy	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 White Fungus Sweet Soup	地瓜芝麻球X3 Sweet Potato and Sesame Ball	0.5	1.7	0.1	0.0	0.8	0.0	494
	米	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	巴沙魚片+蔥花+薑絲	大白菜+過濾液蛋			白木耳+龍眼乾+去籽紅棗+蓮子	地瓜芝麻球(鮑質、堅果)							
2/03 (五)	特餐	什錦肉絲炒米苔目 Stir-fried Thick Rice Noodles	醬燒腿排 Braised Chicken Leg	鮑菇雙花 Stir-fried Boccoli and Camelliflower with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	☆海味趣魚御飯糰 Fish Onigiri	1.4	0.0	0.4	0.0	0.8	0.0	703
	特餐	米苔目+豬肉絲+豆芽菜+生香菇+韭菜+乾香菇	雞腿排	冷凍青花菜+冷凍白菜+杏鮑菇			冬瓜 薑絲	海味趣魚御飯糰(魚類)							
2/13 (一)	糙米飯 Brown Rice	豉汁排骨 Braised Pork with Fermented Soy	沙茶炒雞柳(含芝麻) Sacha Chicken	蜜汁鮑菇馬鈴薯 Braised Potatoes and King Oyster Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	瑞士捲蛋糕(50G) Swiss Cake	5.4	1.7	0.3	0.0	0.8	0.0	805
開學	米+糙米	豬肉片+芋頭+蔥花	雞肉柳 四季豆 洋葱 薑蔥 紅蘿蔔	香鮑菇 馬鈴薯 蔥花			龍骨丁+高麗菜+金針菇+薑	奶油瑞士捲(鮑質、蛋、奶)							
2/14 (二)	白飯 Rice	☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	四燻肉片 Twice-cooked Pork Slices	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Vegetable in Thick Soup	銀絲卷(60G) Silver Wire Bun	7.1	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0	1161
	米	蒲燒鯛魚	豬肉片+高麗菜+洋葱+紅甜椒	過濾液蛋+紅蘿蔔			板豆腐 金針菇 竹筍	銀絲捲(鮑質、蛋)							
2/15 (三)	五穀飯 Grain rice	●蠔油牛肉片 Stir-fried Beef Slices	玉米炒雞 Stir-fried Chicken and Corn	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉絲湯 Lily Flower and Pork Soup	◎玉米香酥餅(30G)X2 Croquettes	4.8	3.4	0.9	0.0	0.8	0.0	650
	五穀米+米	牛肉片+芥藍菜+紅蘿蔔+洋葱	雞胸丁+馬鈴薯+玉米粒+毛豆仁	豆芽菜+韭菜+黑木耳			豬肉絲+金針花+薑絲	玉米香酥餅(鮑質、蛋、奶)							
2/16 (四)	白飯 Rice	孜然炒雞 Cumin Chicken	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimps	白菜油 Braised Chinese Cabbage	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Beans and Job's Tears Soup	鍋貼(20G)X3 Pan-fried Dumplings	1.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	482
	米	雞胸丁 四季豆 孜然	蝦子 2 薑 薑 蒜	大白菜+紅蘿蔔+香菇+木耳			洋蔥仁+綠豆	煎熟鍋貼(鮑質)							
2/17 (五)	特餐	金瓜肉絲炒米粉 Stir-fried Rice Noodles with	◎日式唐揚炸雞 Karaage	魚香豆腐 Braised Tofu with Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蕃茄蛋花湯 Tomato and Egg Dron Soup	地瓜條+黃豆奶 Sweet Potato + Sov Milk	1.5	2.9	0.1	0.0	0.8	0.0	458
	特餐	米粉+高麗菜+南瓜+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇+芹菜	雞胸丁	板豆腐+紅甜椒+豬絞肉+蔥花			蕃茄+全蛋液	地瓜條+黃豆奶(大豆)							
2/18 (六)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豬柳 Stir-fried Pork loin	馬鈴薯燒雞 Braised Chicken and Potato	胡瓜增珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp and Radish Soup	藍莓餐包X1 Blueberry Bun	3.2	1.7	0.4	0.0	0.8	0.0	607
	米+糙米	豬肉柳+豆芽菜+洋葱+青蔥段	雞胸丁+馬鈴薯+紅甜椒	大黃瓜 秀珍菇 紅蘿蔔			白蘿蔔+海帶結+龍骨丁	藍莓餐包X1(鮑質、蛋、原味鬆餅X1+蘋果汁)							
2/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ 豬排 BBQ Pork Chop	彩蔬雞丁 Stir-fried Chicken and Vegetables	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	原味鬆餅+蘋果汁(鮑質、蛋、奶)	3.3	2.1	0.0	0.0	0.8	0.0	596
	米+糙米	里肌肉排	雞胸丁+四季豆+黃椒+紅蘿蔔	高麗菜+香菇+薑片+枸杞			金針菇+雙菜+豬肉絲								
2/21 (二)	白飯 Rice	☆義式紅醬魚片 Tomato Fish Fillet	壽喜燒肉 Sukiyaki Pork	紅燒紫茄 Braised Egg Plants	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁湯 Yam and Job's Tears Soup	油油細細+玉米段 Braised Oily Tofu and Corn	3.2	1.3	0.0	0.0	0.8	0.0	708
	米	巴沙魚片 番茄 義式香料	豬肉片 洋葱 大白菜 金針菇	茄子+紅蘿蔔+九層塔			白山藥+龍骨丁+洋蔥仁	油細細(60G)+玉米段(3CM)(大豆)							
2/22 (三)	五穀飯 Grain rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork and Pineapple	孜然雞翅 Cumin Chicken Wings	蒜炒雙花 Stir-fried Boccoli and	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Mushroom and Corn Soup	蔥花捲(60G)X1 Scallion Roll	3.2	1.7	0.1	0.0	0.8	0.0	604
	米+五穀米	豬肉片+地瓜+洋葱+紅甜椒+鳳梨 1/8片 罐頭	雞翅	冷凍白花菜+冷凍青花菜+蒜粗			金針菇+雞排丁+杏鮑菇+玉米粒	蔥花捲(鮑質)							
2/23 (四)	白飯 Rice	迷迭香雞腿 Rosemary Drumstick	☆西芹苜片炒鮑魚 Stir-fried Squid with Celery and Bamboo	鮮菇增芥菜 Stir-fried Leaf Mustard	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	★鮮蝦河粉(55G) Steamed Roll with Shrimp	4.1	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	787
	米	棒4	鮑魚翅+脆筍片+西洋芹+紅蘿蔔	芥菜+香菇+杏鮑菇			仙草汁+芋圓+地瓜圓	鮮蝦河粉(帶殼海鮮)							
2/24 (五)	特餐	什錦炒麵 Fried Noodles	蜜汁雞丁 Stir-fried Chicken with Sweet Sauce	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Egg with Carrots	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蒜味結頭菜雞湯 Turnip Soup	☆鮭魚御手捲 Tuna Hand Roll	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	858
	特餐	白麵 高麗菜 豬肉絲 紅蘿蔔 洋葱 青蔥	雞胸丁+洋葱+彩椒	過濾液蛋+紅蘿蔔			結頭菜+雞排丁+蒜頭	鮭魚御手捲(魚類)							

◎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

●表牛牛製品 菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)

沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)