

康橋國際學校林口校區 美食街111年11月菜單
Restaurant Menu, November, 2022

日期 Date	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25		
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)		
早餐 Breakfast	主食		韭菜盒子*2 Fried Chinese Leek Dumplings	芋泥包 Taro Buns	巧克力雙色饅頭 Steamed Chocolate Bun	南瓜肉末粥 Pumpkin Congee with Minced Pork	
	中式	副食1		塔香肉排 Basil Pork Chops	五香油腿排 Braised Chicken Thigh	醬燒豬肉片 Pork Chop	蔥爆肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Scallion
		副食2		蔥花炒蛋 Scrambled Eggs with Scallion	彩蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	荷包蛋 Sunny-side-up Egg	地瓜烘蛋 Frittata
		副食3		履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables
	熱量		520大卡	480大卡	500大卡	550大卡	
	西式	主食		肉排可頌套餐	花枝排吐司套餐	日式炒烏龍套餐	濃湯小圓麵包套餐
		內容物		可頌、香烤豬肉排、香料炒蛋、和風醬沙拉 Croissant, Roasted Pork Chop, Scrambled Eggs with Herbs, Salad with Japanese Dressing	全麥吐司、◎△☆花枝排、塔塔醬、美生菜、番茄、彩蔬炒蛋 Toast, Cuttlefish Cutlet, Tartar Sauce, Lettuce, Tomato, Scrambled Eggs with Vegetables	日式豬肉炒烏龍、蒜香翅小翅、日式醬油蛋、履歷蔬菜 Japanese Fried Udon, Garlic Drumette, Braised Egg, Fresh Vegetables	小圓麵包、玉米濃湯、義式香料肉排、溫沙拉 Breakfast Bun, Corn Soup, Pork Chop with Herbs, Salade Tiede
		飲品		鮮奶/薏仁漿 Milk/ Job's Tears Milk	低糖豆漿/麥茶 Soy Milk/ Barley Tea	鮮奶綠/混漿 Milk Tea/ Soy and Peanut Milk	低糖黑豆漿/蜂蜜紅茶 Black Soy Milk/Honey Black Tea
	熱量		600大卡	510大卡	500大卡	530大卡	
	午餐 Lunch	套餐	白菜蝦獅子頭套餐	酥炸柳葉魚套餐	醬爆肉片套餐	迷迭香雞腿套餐	什錦沙茶炒麵套餐
主食		糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	什錦沙茶炒麵 Sacha Fried Noodles	
主菜		白菜蝦獅子頭(30g*3) Braised Meat Balls	◎☆酥炸柳葉魚X3 Deep-fried Shishamo	黃金泡菜炒豬肉片 Stir-fried Gold kimchi and Pork	迷迭香雞腿 Rosemary Drumstick	◎蒜香椒鹽雞排 Garlic-spiced Salt Chicken	
副主菜		孜然炒雞 Stir-fried Cumin Chicken	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potatoes	蜜汁腰果雞丁 Stir-fried Nut and Chicken with Honey Sauce	☆五味醬炒花枝 Stir-fried Clams with Spicy Tomato Sauce		
副菜1		麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage in Sesame Oil	紅燒茄茄 Braised Eggplant	蒜炒雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mushrooms and brown mustard	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Eggs with Carrot	
副菜2		履歷青菜 Fresh Vegetables	有機青菜 Organic Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	有機青菜 Organic Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	
湯品		海帶結蘿蔔湯 Kelp Radish Soup	山藥薏仁湯 Yam and Job's Tears Soup	鮮菇玉米湯 Mushroom and Corn Soup	芋圓燒仙草 Grass Jelly and Taro Balls	結頭菜雞湯 Kohlrabi Chicken Soup	
水果		水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量		820大卡	800大卡	860大卡	830大卡	850大卡	
麵食		韓式海鮮豆腐鍋	味噌燻鰻烏龍麵	清燉羊肉拉麵	臘菜豬肉麵套餐	牛肉湯餃套餐	
主食		冬粉 Mung Beans Noodles	烏龍麵 Udon	台式拉麵 Noodles	白麵 Noodles	水餃*10 Dumplings	
主菜		★鮮蝦(20克)*1+巴沙魚片*1 Shrimp+Basa Fish	大雞腿 Chicken Leg	●羊肉片+蔥花 Lamb Slice+Scallion	紅燒豬肉角 Braised Pork	●牛肉 Beef	
副菜		鮑魚*2+板豆腐*3 Squid+Tofu	△☆黑輪*2+凍豆腐 Oden+Frozen Tofu	白蘿蔔+紅蘿蔔 Radish and Carrot	油蛋 Braised egg	紅蘿蔔+白蘿蔔 Carrot+Radish	
小菜		涼拌海帶芽 Seaweed Salad	涼拌毛豆莢 Edamame	涼拌花生豆乾 Cold Peanut Dried Tofu	涼拌四季豆 Green Beans Salad	◎☆酥炸甜不辣 Fried Tempura	
青菜	大白菜+香菇 Chinese Cabbage+Mushrooms	蔥花+筍絲+金針菇 Scallion+Bamboo+Enoki Mushrooms	小白菜 Bok Choy	酸菜+蔥花 Sauerkraut+Scallion	小白菜 Bok Choy		
湯品	韓式海鮮湯底 Korean Seafood Soup	味噌湯底 Miso Soup	豬骨湯底 Pork Bone Soup	紅燒豬肉湯底 Braised Pork Soup	紅燒牛肉湯底 Braised Beef Soup		
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit		
熱量	780大卡	820大卡	800大卡	800大卡	900大卡		
晚餐 Dinner	套餐	照燒雞腿排套餐	泡菜炒豬肉套餐	印度套餐	炸卜肉套餐	椒香雞腿套餐	
	主食	五穀飯 Grain Rice	小米飯 Setaria Italica Rice	薑黃飯 Turmeric Rice	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	
	主菜	照燒雞腿排 Teriyaki Chicken	泡菜炒豬肉 Stir-fried Kimchi and Pork	坦都里烤雞 Tandoori Grilled Chicken	◎炸卜肉 Fried Pork	◎椒香雞腿 Pepper Chicken Legs	
	副主菜	蔥爆豬肉絲 Stir-fried Pork Shreds and Scallion	☆什錦炒魷魚 (小黃瓜、紅甜椒) Assorted Vegetables with Fried Squids	印度豬肉咖哩 Indian Curry	安東燉雞 Andong Chicken Stew	★沙茶炒豬肉 Sacha Pork	
	副菜1	△肉絲高麗菜 Stir-fried Cabbage and Bacon	紅燒豆腐 Braised Dried Tofu	蛋塔 Egg Tart	蒜炒扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	麻婆豆腐 Mapo Tofu	
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetables	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	湯品	羅宋湯 Borscht	黑糖番薯甜湯 Sweet Potato Soup with Black Sugar	薑黃蔬菜湯 Curcumin Vegetables Soup	芹香飽飽湯 Wonton Soup	金針花排骨湯 Lily Pork Soup	
熱量	850大卡	830大卡	850大卡	900大卡	880大卡		

△表加工品 Processed Food
◎表油炸物 Fried Food
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood
●表牛羊製品
本校食材一律使用國產豬，未使用輻射污染食品