

康橋國際學校林口校區 111年10月小學部菜單

Lunch and Snack Menu, October 2022

日期Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析							
	全穀類 豆類(份)	豆及肉 蛋類(份)	蔬菜類 (份)	油脂及 堅果類 種子類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)		熱量(Kcal)							
10/3 (一)	黑米飯 Black Rice	紅糖黑醋豬柳 Stir-fried Pork Loin With Sauce	腐乳炒雞丁 Stir-fried Chinese With Fermented Bean Curd	蛋酥白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠瓜雞湯 Loofah and Chicken Soup	蛋塔X1 Egg Tart	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	黑米、白米	豬肉絲青蔥洋蔥	雞胸丁 地瓜 豆腐乳	大白菜 雞蛋木耳			綠瓜 雞排丁 紅蘿蔔	50G							
10/4 (二)	糙米飯 Brown Rice	☆蔥爆沙茶花枝 Sacha Cuttlefish	番茄燉豬 Pork and Tomato Stew	★開陽扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	酸辣湯(不辣) Chinese Hot and Sour Soup	芝麻包X1 Sesame Bun	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745
	糙米、白米	花枝 青蔥 小黃瓜 紅椒	豬肉角 番茄 馬鈴薯 洋蔥	扁蒲 蝦米 金針菇			板豆腐 木耳 紅蘿蔔 蛋								
10/5 (三)	五穀飯 Grain Rice	●孜然炒羊肉 Stir-fried Chicken with Cumin	白菜年糕雞 Stir-fried Chicken with Rice cake and Chinese Cabbage	紅燒冬瓜 Braised White Gourd and Goji	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Miso Vegetable Soup	原味鬆餅X1+葡萄汁 Plain Waffle+Grape Juice	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	五穀米、白米	羊肉片 四季豆 紅蘿蔔	雞胸丁 大白菜 年糕	冬瓜 冬粉 秀珍菇 枸杞			白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥								
10/6 (四)	白飯 Rice	芋香雞球 Stir-Fried Chicken with Taro	◎☆酥炸虱目魚條X2 Deep Fried Milkfish	海芽蒸蛋 Steamed egg and seaweed	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Sweet Mung Beans and Job's Tears Soup	糯米珍珠丸X3 Sticky Rice Pearl Ball	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745
	白米	雞胸丁 芋頭	虱目魚條	蛋 海帶芽			綠豆 洋薏仁	30g/顆							
10/7 (五)	特餐	炸醬麵 Noodles With Minced Pork	蔥油雞排 Braised Chicken Thigh	茄汁鮮菇燴豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜排骨湯 Green Papaya and Pork Rib Soup	烤三角薯餅X2 Triangle Hash Browns	5.0	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	828
		白飯 豬絞肉 毛豆	雞腿排	板豆腐 魚松 金針菇			青木瓜 雞骨丁								
10/10 (一)	國慶連假														
10/11 (二)	糙米飯 Brown Rice	☆◎紅燒魚丁 Braised Fish Dices	回鍋肉片 Doubled Cooked Pork Slices	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生雞湯 Healthy Chicken Soup	銀絲卷(70G)X1 Silver-thread Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	糙米、白米	水菜魚丁 地瓜 青蔥	豬肉片 高麗菜 紅蘿蔔	白花椰 黑木耳			雞排丁 白蘿蔔 香菇 枸杞								
10/12 (三)	五穀飯 Grain Rice	南洋咖哩豬 Curry Pork	玉米炒雞 Stir-fried Chicken with Corn	鮮菇燴綠瓜 Stir-fried Loofah and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam Pork Rib Soup	鮮肉包(65G)X1 Pork Bun	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	五穀米、白米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	雞丁 玉米 毛豆仁	綠瓜 金針菇			白山藥 龍骨丁								
10/13 (四)	白飯 Rice	醬爆雞丁 Stir-fried Chicken with Soy Sauce	☆彩蔬韭菜炒花枝 Stir-fried Cuttle Fish and Vegetables	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燒仙草 Adzuki beans Grass Jelly	蛋黃芋泥丸X3 Egg Yolk and Taro Balls	3.6	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	752
	白米	雞胸丁 小黃瓜	花枝 韭菜 紅椒 黃椒	雞蛋 紅蘿蔔			紅豆 仙草汁	30g/顆							
10/14 (五)	特餐	日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Oolong	味噌雞翅 Miso Chicken Wing	奶油焗白菜 Cabbage with White Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	☆鯛魚肉鬆御手卷X1 Tuna Hand Roll	4.3	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	816
		烏龍麵 高麗菜 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔	雞翅 味噌	大白菜 切粉			南瓜 紅蘿蔔								
10/17 (一)	黑米飯 Black Rice	◎炸排骨酥 Deep Fried Pork Ribs	洋芋燉雞 Chicken Potato Stew	紅絲四季豆 Stir-fried Green Beans and Carrots	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米海椒湯 Corn and Kelp Soup	墨西哥麵包X1 Mexican Bread	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	736
	黑米、白米	豬肉角 九層塔	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	四季豆 紅蘿蔔			玉米 海椒 雞骨丁								
10/18 (二)	糙米飯 Brown Rice	☆和風醬蒸魚 Steamed Fish with Japanese Sauce	沙茶炒肉絲 Sacha Pork	海苔焗豆腐 Braised Kelp and Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	番茄金針菇湯 Tomato and Enoki Mushroom Soup	豆沙包(60G)X1 Red Beans Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	710.5
	糙米、白米	巴沙魚 蔥花 柴魚露	豬肉絲 空心菜 洋蔥	板豆腐 海帶結			番茄 金針菇 青蔥								
10/19 (三)	五穀飯 Grain Rice	●蔥爆牛肉片 Stir-fried Beef Brisket with Scallion	四季豆炒雞丁 Stir-fried Chicken Fillet and Vegetables	和風蒸蛋 Japanese Style Steamed Eggs	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	玉米可樂餅(30G)X2 Croquette	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	667.5
	五穀米、白米	牛肉片 洋蔥 蔥	雞丁 四季豆 紅蘿蔔	雞蛋 香菇 玉米粒			黃豆芽 豬肉絲								
10/20 (四)	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	△☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	紅片胡瓜 Stir-fried Cucumber and Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	高麗菜豬肉水餃X3 Cabbage Dumplings	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	655.0
	白米	雞胸 地瓜 彩椒 鳳梨片	蒲燒鯛魚	胡瓜 紅蘿蔔 杏鮑菇			QQ圓 花豆								
10/21 (五)	漢堡 Hamburger	◎△炸咖雞排 Fried Chicken Chop	紅蘿蔔炒洋蔥 Stir-fried Onion and Carrot	◎梅粉地瓜薯條 Sweet Potato Fries	溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	冬瓜檸檬山粉圓 White Gourd Drink with Basil Seeds	牛奶蒸蘿泡芙X1 PUFF	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	校慶特餐	漢堡	呷拉雞排	洋蔥 紅蘿蔔	青花菜+紅蘿蔔+豆薯+杏鮑菇+黃椒		山粉圓+冬瓜磚+檸檬								
10/24 (一)	黑米飯 Black Rice	豆瓣洋芋炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Bok Choy	鹹水雞 Taiwanese salty chicken	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米豆腐湯 Corn and Tofu Soup	蜂蜜蛋糕X1 Honey Cake	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705
	黑米、白米	馬鈴薯 豬肉絲 紅甜椒	雞胸丁 黑木耳 高麗菜 洋蔥	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔			玉米 豆腐 龍骨丁								
10/25 (二)	糙米飯 Brown Rice	☆咖哩燴魚丁 Curry Fish Dices with Vegetables	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	塔香茄子 Stir-fried Eggplant with Basil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜肉燥湯 Vegetable and Pork Soup	奶皇包X1 Steamed Creamy Custard Bun	3.1	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	715
	糙米、白米	水菜魚丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	豬肉片 豆芽菜 青蔥 蒜頭	茄子 九層塔			小白菜 豬肉絲								
10/26 (三)	五穀飯 Grain Rice	豚肉壽喜燒 Sukiyaki Pork	奶油雞丁 Cream Chicken Stew	鮮菇炒寬粉 Assorted Vegetables and Mung Bean Noodles	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆吻仔魚紫菜羹 Anchovy, Seaweed and Tofu Soup	馬拉糕X1 Cantonese Sponge Cake	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722
	五穀米、白米	豬肉片 大白菜 洋蔥	雞胸丁 紅蘿蔔 洋蔥 玉米	寬冬粉 高麗菜 青椒 黃椒			吻仔魚 紫菜 杏鮑菇								
10/27 (四)	白飯 Rice	三杯雞 Three-Cup Chicken	◎☆酥炸柳葉魚X2 Deep-fried Shishamo	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	奶油玉米段X1(共8CM)+黑豆奶 Butter Corn+Black Soy Milk	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞胸丁 地瓜 杏鮑菇	柳葉魚	番茄 雞蛋			銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓								
10/28 (五)	特餐	高麗肉絲炒飯 Cabbage and Shredded Pork Fried Rice	◎酥炸雞排 Taiwanese Fried Chicken Thigh	鮮菇炒雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芹香蘿蔔湯 Radish Soup	豬肉餡餅(60G)*1 Pork Pie	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
		白米 高麗菜 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔	雞腿排	白花椰 綠花椰 香菇			白蘿蔔 龍骨丁 芹菜								
10/31 (一)	萬聖節特餐	粉紅醬義大利麵 Spaghetti with Pink Sauce	蒲燒雞腿 Kabayaki Drumstick	滑蛋焗南瓜 Pumpkin with Scrambled Eggs	溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	 巫婆湯 Witch Soup	低糖卡士達麵包X1 Custard Bread	5.1	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	827
		義大利豆麵 雞絞肉 洋蔥 洋蔥 蒜	鸡腿	蛋 南瓜 毛豆	白花椰+四季豆+鮑魚菇+紅椒		高麗菜 馬鈴薯 西洋芹 紅蘿蔔								
◎裹油炸物Deep Fried Food															
☆表魚類 Fish															
★表殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood															
△表加工品 Processed Product															
●表牛羊肉製品															
菜單編立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)								菜單審核：鄧涵之、劉育麟(康橋國際學校林口校區營養師)							