

康橋國際學校新竹校區

107年5月份午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | 水果 | 主食類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 熱量 (仟卡) |
|------|-----|-----------------------------|--------|--------|--------|-----|---------|----|-----|-------|-----|-----|-----|------------|
| 5/1 | (二) | 五穀雜糧飯 | 紅燒排骨片 | 杏鮑菇雞丁 | 滷白菜 | 花椰菜 | 海芽蛋花湯 | ★ | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.6 | 703.0 |
| 5/2 | (三) | 奶油培根螺旋麵+五香雞腿排+蒜味豆腐+青江菜+南瓜濃湯 | | | | | | ★ | 4.2 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 699.0 |
| 5/3 | (四) | 糙米飯 | 芋香排骨 | 鳳梨滑雞片 | 海帶燒麵輪 | 油菜 | 養身湯 | ★ | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 698.5 |
| 5/4 | (五) | 白米飯 | 古早味蒸魚 | 回鍋肉片 | 翡翠金瓜 | 蚵白菜 | 竹筍排骨湯 | ★ | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 698.5 |
| 5/7 | (一) | 紫米飯 | 三杯雞 | 茄汁豆包 | 蝦仁炒玉米 | 青江菜 | 蘿蔔貢丸湯 | ★ | 4.3 | 2.6 | 1.7 | 1 | 2.5 | 711.0 |
| 5/8 | (二) | 白米飯 | 日式壽喜燒 | 菜脯蛋 | 什錦黃瓜 | 大陸妹 | 昆布排骨湯 | ★ | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 706.0 |
| 5/9 | (三) | 肉絲蛋炒飯+香烤雞翅+雙拼滷味+油菜+玉米濃湯 | | | | | | ★ | 4 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 677.5 |
| 5/10 | (四) | 胚芽飯 | 有機黃豆燉肉 | 彩椒雞丁 | 木須三絲 | 小白菜 | 黃瓜排骨湯 | ★ | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 698.5 |
| 5/11 | (五) | 白米飯 | 糖醋魚柳 | 香菇蒸蛋 | 沙茶海草 | 青江菜 | 三絲湯 | ★ | 4.2 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 699.0 |
| 5/14 | (一) | 燕麥飯 | 左宗棠雞 | 大燴三鮮 | 小魚苦瓜 | 油菜 | 海芽味噌湯 | ★ | 4.1 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 684.5 |
| 5/15 | (二) | 麥片飯 | 豆渣獅子頭 | 玉米雞茸 | 魚香茄子 | 小白菜 | 薑絲蜆湯 | ★ | 4.2 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 699.0 |
| 5/16 | (三) | 義大利肉醬麵+酥炸魚排+培根白菜+青江菜+羅宋湯 | | | | | | ★ | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 698.5 |
| 5/17 | (四) | 麥片飯 | 紅燒豬腳 | 奶油洋芋雞丁 | 鹹蛋甜條 | 油菜 | 四神湯 | ★ | 4.2 | 2.5 | 1.6 | 1 | 2.5 | 694.0 |
| 5/18 | (五) | 白米飯 | 豆酥鮮魚 | 青椒炒肉絲 | 蝦皮絲瓜 | 蚵白菜 | 牛蒡排骨湯 | ★ | 4 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 677.5 |
| 5/21 | (一) | 胚芽飯 | 咖哩雞 | 麻婆豆腐 | 菇菇西芹花枝 | 青江菜 | 福菜肉片湯 | ★ | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 706.0 |
| 5/22 | (二) | 糙米飯 | 鼓汁排骨 | 蕃茄炒蛋 | 花生麵筋 | 大陸妹 | 蘿蔔菇菇湯 | ★ | 4 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 677.5 |
| 5/23 | (三) | 香菇肉燥飯+香烤雞腿+滷蛋海帶結+油菜+酸辣湯 | | | | | | ★ | 4.2 | 2.5 | 1.6 | 1 | 2.5 | 694.0 |
| 5/24 | (四) | 麥片飯 | 瓜仔蒸肉餅 | 銀芽雞絲 | 蛋酥白菜 | 小白菜 | 玉米排骨湯 | ★ | 4.2 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 691.5 |
| 5/25 | (五) | 白米飯 | 五柳魚片 | 蔬菜蒸蛋 | 胡瓜肉絲 | 青江菜 | 香菇雞湯 | ★ | 4.2 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 699.0 |
| 5/28 | (一) | 紫米飯 | 古早味排骨 | 鮮菇炒雞丁 | 蟹黃豆腐 | 油菜 | 青木瓜排骨湯 | ★ | 4 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 685.0 |
| 5/29 | (二) | 白米飯 | 五香腱子肉 | 咖哩洋芋雞丁 | 雲耳烤麩 | 大陸妹 | 蔬菜味噌湯 | ★ | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 706.0 |
| 5/30 | (三) | 炒麵疙瘩+香滷雞腿+開陽白菜+青江菜+香菇肉羹湯 | | | | | | ★ | 4.1 | 2.5 | 1.6 | 1 | 2.5 | 687.0 |
| 5/31 | (四) | 胚芽飯 | 照燒豬柳 | 海鮮燴黃瓜 | 銀芽三絲 | 小白菜 | 芥菜肉片湯 | ★ | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 1 | 2.5 | 706.0 |
| 6/1 | (五) | 白米飯 | 港式蒸鮮魚 | 蒼蠅頭 | 彩椒炒花椰 | 高麗菜 | 白菜豆腐蛋花湯 | ★ | 4.3 | 2.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 698.5 |

