

# 2018年5月份康橋國際學校(青山校區)午餐及點心菜單

Lunch and Snack Menu, May 2018

日期	星期	營養午餐 Nutritional Lunch						新鮮水果	下午點心	營養分析					
Date	Day	午餐菜單內容 Lunch Menu's Detail						Fruit	Afternoon Snack	五穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量
5/1	二	玉米飯	燒板豆腐	紅燒苦瓜	香菇四季豆	有機蔬菜	紅豆紫米粥	V	草莓麵包	5.1	2	2.1	1	2	710
5/2	三	白飯	彩椒素雞	椒鹽杏鮑菇	燒桂竹筍	有機蔬菜	海帶黃豆芽湯	V	三角御飯糰	5.3	2	2.0	1	2	721
5/3	四	綠豆仁飯	腰果三丁	麻醬小黃瓜豆干	枸杞絲瓜	有機蔬菜	什錦菇湯	V	雜糧麵包+豆漿	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/4	五	古早味油飯	麻油蘑菇	高麗菜捲	燒茄子	有機蔬菜	昆布豆腐湯	V	薯餅	5	2.3	2.1	1	2	725
5/7	一	白飯	◎炸豆腐排	金針菇木耳白菜	可樂燒蘿蔔	有機蔬菜	台式洋芋湯	V	素鍋貼X3	5.1	2.3	2.0	1	2	730
5/8	二	紅藜麥飯	烤茄子	紅燒豆腐	脆炒三絲	有機蔬菜	金針白玉湯	V	蒸珍珠丸子X3	5.2	2.3	1.5	1	2.5	747
5/9	三	白飯	豆酥板豆腐	青椒馬鈴薯	彩椒鮑菇花椰菜	有機蔬菜	QQ仙草蜜	V	大紅豆麵包	5.1	2.3	2.3	1	2	737
5/10	四	糙米飯	香菇筍片麵筋	玉米筍炒豌豆	時蔬豆腐	有機蔬菜	薑絲福菜百頁湯	V	芋頭麵包	5.2	2.3	2.0	1	2	737
5/11	五	古早味粿仔條	髮菜豆腐羹	泰式咖哩馬鈴薯	豆鼓苦瓜	有機蔬菜	玉米高麗菜粥	V	咖哩菜包	5.3	2	2.1	1	2.2	733
5/14	一	燕麥飯	蜜汁麵腸	沙茶牛蒡腐皮	菠菜炒冬粉	有機蔬菜	四神湯	V	可樂餅*3	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/15	二	白飯	◎炸梅粉地瓜	什錦炒脆瓜	日式關東煮	有機蔬菜	金針菇冬瓜湯	V	烤地瓜	5	2.3	2.1	1	2	725
5/16	三	紫米飯	麻醬燴豆包	三杯什錦杏鮑菇	木耳瓠瓜	有機蔬菜	桂圓銀耳地瓜湯	V	三角御飯糰	5.1	2.3	2.0	1	2	730
5/17	四	白飯	牛蒡炸餅	蘑菇青江菜	西芹炒豆包	有機蔬菜	客家湯圓	V	椰子麵包	5.2	2.3	1.5	1	2.5	747
5/18	五	義式香菇燴飯	紅燒茄子	番茄白花椰	金針菇燒豆腐	有機蔬菜	福菜蘿蔔湯	V	芋頭麻糬包	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/21	一	白飯	糖醋地瓜	枸杞麻油蘿蔔油豆腐	奶油焗白菜	有機蔬菜	玉米濃湯	V	奶油烤玉米	5	2.3	2.0	1	2	723
5/22	二	地瓜飯	味噌秋葵	金菇三色嫩豆腐	白菜木耳炒紅蘿蔔	有機蔬菜	番茄黃豆芽湯	V	養身桂圓麵包	5.1	2	2.1	1	2	710
5/23	三	白飯	銀芽木耳炒豆干	南瓜炒金菇	毛豆腰果玉米	有機蔬菜	綠豆沙西米露	V	地瓜麵包+豆漿	5.3	2	2.0	1	2	721
5/24	四	五穀飯	炸水餃	芹香鮑菇片	豆腐粉絲煲	有機蔬菜	絲瓜腐皮湯	V	高麗菜包	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/25	五	肉燥蓋飯	地瓜發餅	鮮菇油菜	玉米豆腐羹	有機蔬菜	羅宋湯	V	關東煮(蘿蔔*2+油豆腐*1)	5	2.3	2.1	1	2	725
5/28	一	白飯	牛蒡小黃瓜炒豆干	蜜汁雙丁	什錦甜豆	有機蔬菜	味噌豆腐湯	V	山藥捲+優酪乳	5.3	2	2.0	1	2	721
5/29	二	胚芽飯	麻油杏鮑菇	滷大黑豆干	彩繪絲瓜	有機蔬菜	脆筍香菇燴湯	V	素水餃	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/30	三	白飯	三色嫩豆腐	◎炸芝麻球	干絲炒野蓮	有機蔬菜	山粉圓冬瓜露	V	紅豆厚片吐司	5	2.3	2.1	1	2	725
5/31	四	木須炒麵	薑絲南瓜	芹香素雞	香菇燴蘿蔔	有機蔬菜	青菜豆腐湯	V	筍香素包	5.1	2.3	2.0	1	2	730

菜單設計:杜嘉雯(昱品食品有限公司營養師)

菜單審核:李萃芳(康橋青山校區營養師)

09:07 AM

註:◎表炸物

2018/4/27