

# 2018年5月份康橋國際學校(青山校區)小學部午餐菜單

Lunch Menu, May 2018

日期	星期	營養午餐 Nutritional Lunch						新鮮水果	營養分析					
		Date	Day	午餐菜單內容 Lunch Menu's Detail						Fruit	五穀類	豆蛋肉類	蔬菜類	水果類
5/1	二	玉米飯	鮮菇燴雞	瓜仔肉	焗烤青花洋芋	有機蔬菜	紅豆紫米粥	V	5.1	2	2.1	1	2	710
5/2	三	白飯	清蒸鯛魚	紅燒獅子頭	燒桂竹筍	有機蔬菜	海帶黃豆芽湯	V	5.1	2.3	2.3	1	2	737
5/3	四	綠豆仁飯	腰果雞球	蔥爆豬柳	蛤蜊絲瓜	有機蔬菜	什錦菇菇肉片湯	V	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/4	五	古早味油飯	京都排骨	義式炒蛋	西芹炒豆包	有機蔬菜	昆布小魚湯	V	5	2.3	2.1	1	2	725
5/7	一	白飯	可樂豬腳	◎炸翅腿X2	青椒炒豆乾	有機蔬菜	金針白玉排骨酥湯	V	5.1	2.3	2.0	1	2	730
5/8	二	紅藜麥飯	照燒雞丁	玉米肉茸蒸蛋	脆炒三絲	有機蔬菜	台式洋芋肉片湯	V	5.2	2.3	1.5	1	2.5	747
5/9	三	白飯	豆酥雪菜鯛魚	白玉雞肉鴿蛋	彩椒鮑菇花椰菜	有機蔬菜	QQ仙草蜜	V	5.3	2	2.0	1	2	721
5/10	四	糙米飯	蠔油雞翅	翡翠肉片豆腐	椰香咖哩時蔬	有機蔬菜	山藥薏仁湯	V	5.2	2.3	2.0	1	2	737
5/11	五	古早味糯米條	蒜泥白肉	時蔬魷魚袖珍菇	豆鼓苦瓜	有機蔬菜	皮蛋瘦肉粥	V	5.3	2	2.1	1	2.2	733
5/14	一	燕麥飯	咖哩烤雞排	沙茶牛蒡肉片	菠菜玉米炒冬粉	有機蔬菜	四神湯	V	5	2.3	2.0	1	2	723
5/15	二	白飯	粉蒸排骨	小黃瓜雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	V	5.1	2	2.1	1	2	710
5/16	三	紫米飯	番茄糖醋魚	鐵板豆腐	木耳瓠瓜	有機蔬菜	桂圓銀耳地瓜湯	V	5.3	2	2.0	1	2	721
5/17	四	白飯	鐵路肉排	親子丼	燒茄子	有機蔬菜	客家湯圓	V	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/18	五	義式火腿香菇燉飯	◎炸雞腿	番茄肉片炒蛋	韭菜金針菇燒豆腐	有機蔬菜	福菜排骨湯	V	5	2.3	2.1	1	2	725
5/21	一	白飯	鳳梨咕咾肉	蘿蔔燒雞	雪菜百頁	有機蔬菜	玉米濃湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
5/22	二	地瓜飯	◎檸檬雞柳條	泰式打拋肉	白菜木耳炒紅蘿蔔	有機蔬菜	高麗菜肉骨茶	V	5.1	2.3	2.3	1	2	737
5/23	三	白飯	蘋果雞丁	鮭魚烘蛋	彩椒海草	有機蔬菜	綠豆沙西米露	V	5.3	2	2.0	1	2.5	744
5/24	四	五穀飯	蘑菇肉片	咖哩雞柳燉馬鈴薯	什錦年糕條	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	V	5	2.3	2.1	1	2	725
5/25	五	肉燥蓋飯	滷雞腿	蘆筍豬柳	蟹肉絲豆腐羹	有機蔬菜	羅宋湯	V	5.1	2.3	2.0	1	2	730
5/28	一	白飯	咖哩雞	涼薯肉絲	枸杞絲瓜	有機蔬菜	味噌蛋花湯	V	5.2	2.3	1.5	1	2.5	747
5/29	二	胚芽飯	麻油雞	◎炸柳葉魚	青花腐皮	有機蔬菜	脆筍香菇燉湯	V	5.3	2	2.0	1	2	721
5/30	三	白飯	梅干扣肉	珍珠丸子	干絲炒水蓮	有機蔬菜	山粉圓冬瓜露	V	5.2	2.3	2.0	1	2	737
5/31	四	木須炒麵	和風日式燒魚	玉米雞丁	鐵板高麗菜	有機蔬菜	青菜豆腐湯	V	5.3	2	2.1	1	2.2	733

菜單設計:杜嘉雯(豆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)