

康橋國際學校新竹校區
107年1月份午餐葷菜單

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	青菜	湯品	水果	主食	豆魚	蔬菜	水果	油脂	熱量 (仟卡)
1/1	(一)	元旦放假												
1/2	(二)	麥片飯	紅燒排骨	香蔥菜圃蛋	洋芋三絲	清炒油菜	味噌豆腐湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/3	(三)	鮮蔬肉絲炒麵+★起司雞排+珍菇什錦燒+鮮味花椰菜+豬血湯						★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
1/4	(四)	胚芽飯	酸甜咕咾肉	螞蟻上樹	腐皮白菜滷	蒜香油菜	海芽蛋花湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5
1/5	(五)	五穀飯	蒲燒鯛魚	泡菜凍豆腐	塔香海茸	蒜炒大陸妹	青木瓜排骨湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5
1/8	(一)	芝麻飯	宮保雞丁	瓜仔肉燥	蕃茄豆腐	清炒豆芽	南瓜濃湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/9	(二)	燕麥飯	味噌燒肉	白菜粉絲煲	木須炒蛋	金菇油菜	玉米排骨湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/10	(三)	肉絲蛋炒飯+香滷雞翅+椒鹽豆腐+香菇高麗菜+蘿蔔魚丸湯						★	4	2.6	1.5	1	2.5	685.0
1/11	(四)	糙米飯	醬爆肉片	肉燥油腐	銀芽三絲	蒜香青江菜	黑豆雞湯	★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
1/12	(五)	燕麥飯	★酥炸鮮魚	雞汁蒸蛋	雙色滷味	薑絲蚶白菜	三絲湯	★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
1/15	(一)	麥片飯	花雕雞	五香干絲	絲瓜冬粉煲	紅絲油菜	當歸養身湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/16	(二)	紫米飯	有機黃豆燉豬腳	蜆絲雞茸金瓜	沙茶海帶根	清炒高麗菜	金針排骨湯	★	4.2	2.6	1.5	1	2.5	699.0
1/17	(三)	奶香白醬義大利麵+紐澳良雞腿排+咖哩洋芋塊+海鮮花椰菜+番茄金菇湯						★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5
1/18	(四)	糙米飯	筍絲控肉	雞茸炒玉米	八寶干丁	鮑菇青江菜	山藥排骨湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/19	(五)	五穀飯	五柳魚條	客家小炒	開陽白菜	薑絲蚶白菜	香菇雞湯	★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
1/22	(一)	芝麻飯	★椒麻雞	洋蔥炒蛋	什錦黃瓜	紅絲油菜	味噌豆腐魚湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/23	(二)	燕麥飯	雙羅燒肉丁	毛豆炒三丁	海帶干絲	鮑菇青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	★	4	2.6	1.5	1	2.5	685.0
1/24	(三)	沙茶豬肉燴飯+★塔香鹽酥雞+塔香海茸+蒜味芥菜+冬瓜排骨湯						★	4	2.6	1.5	1	2.5	685.0
1/25	(四)	糙米飯	泰式打拋肉片	海鮮蒸蛋	蘿蔔燒麵輪	蒜香菠菜	紫菜蛋花湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
1/26	(五)	燕麥飯	★糖醋魚片	甜豆脆筍肉片	麻婆豆腐	雙絲油菜	黃瓜魚丸湯	★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
1/29	(一)	芝麻飯	五香滷腿排	三杯杏鮑菇	什錦黃瓜	清炒高麗菜	大滷湯	★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
1/30	(二)	燕麥飯	茄汁豬柳	奶油洋芋	糖醋豆包	蠔菇大陸妹	芥菜排骨湯	★	4.2	2.6	1.5	1	2.5	699.0
1/31	(三)	炒烏龍麵+左宗棠雞+雙拼滷味+金菇油菜+鮮筍雞湯						★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5