

康橋國際學校新竹校區

106年10月份午餐素菜單

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)	
10/2	(一)	芝麻飯	地瓜燒肉塊	塔香三杯雞	雪菜百頁肉末	香菇高麗菜	玉米排骨湯	★	4.3	2.7	1.5	1	2.5	713.5	
10/3	(二)	雜糧飯	五香雞塊	脆瓜仔肉	鮮筍炒肉片	鮮菇油菜	洋芋排骨湯	★	4.2	2.7	1.7	1	2.5	711.5	
10/4	(三)	中秋節							★					0.0	
10/5	(四)	麥片飯	咖哩雞丁	*日式豬排	醬爆杏包菇	腐皮白菜滷	味噌豆腐湯	★	4	2.7	1.5	1	2.5	692.5	
10/6	(五)	胚芽飯	醬冬瓜蒸魚	梅干扣肉	培根玉米肉末	薑絲小白菜	花瓜雞湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
10/9	(一)	國慶日							★					0.0	
10/10	(二)								★					0.0	
10/11	(三)	什錦炒麵+*香酥雞腿+芹香焗干片+蒜香青江菜+大滷湯							★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
10/12	(四)	胚芽飯	壽喜燒肉	蕃茄炒蛋	田園總匯	鮮菇大陸妹	蘿蔔排骨湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
10/13	(五)	五穀雜糧飯	蒲燒鯛魚	沙茶雞茸筍丁	芙蓉鮮蔬	鮑菇青花菜	蒜頭雞湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
10/16	(一)	麥片飯	左宗棠雞	蘿蔔海結肉丁	蛋酥滷白菜	蒜香空心菜	芹香白芋排骨湯	★	4.2	2.5	1.7	1	2.5	696.5	
10/17	(二)	燕麥飯	福菜筍干燒肉	西芹魷魚	韓醬拌黃豆芽	蒜香芥藍菜	蕃茄蛋花湯	★	4	2.5	1.7	1	2.5	682.5	
10/18	(三)	洋蔥鮭魚蛋炒飯+*無骨香雞排+番茄肉醬洋芋塊+開陽高麗菜+南瓜濃湯							★	4.3	2.3	1.3	1	2.5	678.5
10/19	(四)	糙米飯	香煎里肌排	麻婆豆腐	三鮮燴什錦	蠔菇青花菜	當歸排骨湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
10/20	(五)	胚芽飯	豆瓣魚丁	蔥香菜脯蛋	彩蔬四季	蠔油鮮菇青江	冬瓜肉片湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
10/23	(一)	芝麻飯	糖醋雞丁	客家小炒	珍菇什錦燒	雙菇花椰菜	酸菜肉片湯	★	4	2.5	1.7	1	2.5	682.5	
10/24	(二)	紫米飯	*椒鹽排骨	鮮筍悶肉絲	咖哩鮮蔬	蒜香芥藍菜	蔬菜味噌湯	★	4	2.5	1.7	1	2.5	682.5	
10/25	(三)	奶油白醬義大利麵+香滷雞腿+蝦皮炒鮮瓜+蒜香地瓜葉+羅宋湯							★	4	2.3	1.7	1	2.5	667.5
10/26	(四)	麥片飯	沙茶洋蔥肉柳	滷雙味(豆干+滷)	蔬菜關東煮	薑絲小白菜	黃瓜排骨湯	★	4	2.7	1.6	1	2.5	695.0	
10/27	(五)	白米飯	普羅旺斯鮮魚	香菇肉燥	鮮味蒲瓜	三絲油菜	青木瓜排骨湯	★	4	2.7	1.7	1	2.5	697.5	
10/30	(一)	燕麥飯	醬燒腿排	紹子豆腐	田園四色	鮮菇芥藍菜	玉米濃湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5	
10/31	(二)	糙米飯	泡菜肉片	洋蔥炒蛋	金菇絲瓜	彩椒青花菜	酸辣湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5	