

# 康橋國際學校新竹校區

## 107年4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	主食類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量 (仟卡)
4/2	(一)	白飯	五香雞排	蝦仁滑蛋	絲瓜粉絲	蚵白菜	芹香魚丸湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5
4/3	(二)	漢堡+芝麻醬燒豬肉片+蛋絲.蕃茄片+★薯條.雞塊+和風青花菜+黑糖花生豆花						★	4.3	2.6	1.5	1	2.5	706.0
4/9	(一)	地瓜飯	醬爆雞丁	清炒雙脆	五味豆腐	大陸妹	味噌蔬菜湯	★	4.2	2.6	1.7	1	2.5	704.0
4/10	(二)	五穀飯	梅干扣肉	咖哩洋芋雞丁	塔香海草	青江菜	四神湯	★	4.3	2.6	1.5	1	2.5	706.0
4/11	(三)	肉燥拌麵+烤雞翅+雙拼滷味+油菜+酸辣湯						★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
4/12	(四)	胚芽飯	芋頭排骨	銀芽炒雞絲	三杯杏鮑菇	小白菜	羅宋湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5
4/13	(五)	麥片飯	紅燒鮮魚	泰式打拋肉	鹹蛋苦瓜	青江菜	冬瓜排骨湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
4/16	(一)	燕麥飯	三杯雞	蕃茄豆腐	竹筍炒肉絲	地瓜葉	山藥排骨湯	★	4.1	2.5	1.5	1	2.5	684.5
4/17	(二)	小米飯	燒梅花肉	西芹魷魚	彩椒菇菇	蚵白菜	牛蒡湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
4/18	(三)	夏威夷炒飯+滷雞腿+奶油培根洋芋+青花菜+南瓜濃湯						★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5
4/19	(四)	紫米飯	蒜香肉排	肉燥蒸蛋	芝麻海帶結	大陸妹	肉羹湯	★	4	2.5	1.6	1	2.5	680.0
4/20	(五)	糙米飯	樹子蒸魚	彩椒雞丁	魚香茄子	青江菜	味噌豆腐湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
4/23	(一)	芝麻飯	香滷雞腿	鮮菇炒肉片	椒鹽洋芋	大陸妹	海芽蛋花湯	★	4	2.6	1.5	1	2.5	685.0
4/24	(二)	薏仁飯	蒲燒魚腹	玉米蒸肉餅	芹菜炒豆干	油菜	結球排骨湯	★	4	2.5	1.5	1	2.5	677.5
4/25	(三)	炸醬麵+香烤雞翅+滷烏蛋海帶結+蚵白菜+大滷湯						★	4.2	2.5	1.6	1	2.5	694.0
4/26	(四)	白飯	★塔香雞米花	白菜獅子頭	彩椒銀芽三絲	小白菜	香菇雞湯	★	4.2	2.5	1.5	1	2.5	691.5
4/27	(五)	白飯	醋溜魚片	青椒炒肉絲	蝦皮胡瓜	地瓜葉	鮮筍排骨湯	★	4.2	2.6	1.5	1	2.5	699.0
4/30	(一)	胚芽飯	咖哩雞	洋蔥炒肉絲	黃瓜杏鮑菇	青江菜	玉米排骨湯	★	4.3	2.5	1.5	1	2.5	698.5



