

2019年4月份康橋國際學校(青山校區小學部)素食午餐及點心菜單
Lunch and Snack Menu, April 2019

日期	星期	營養午餐 Nutritional Lunch						新鮮水果	下午點心 Snack	營養分析					
Date	Date	菜單內容 Lunch Menu's Detail						Fruit		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量
4/1	一	紅菜麥飯	香油豆腐	蜜汁地瓜	枸杞白菜	有機小松菜	薑絲海芽湯	V	煎蘿蔔糕	5.2	2	2.0	1	2	714
4/2	二	白飯	香草烤蔬菜串	瓜仔豆腐	和風秋葵	有機青江菜	番茄小白菜湯	V	蔬菜佃煮	5.2	1.8	2.0	1	2	699
4/3	三	兒童節特餐	素火腿可頌堡	◎地瓜球+山藥球	烤時蔬	紅絲青花菜	珍珠紅茶	V	水果果凍	4.5	1.5	1.8	1	2.3	636
4/8	一	白飯	咖哩洋芋	番茄豆包	雪菜炒豆乾	有機青油菜	黃芽木須湯	V	素餅乾+蔬果汁	5.2	1.8	2.0	1	2	699
4/9	二	糙米飯	三杯鮑菇	泰式打拋乾丁	鮮菇川耳	有機黑葉白菜	香菇蘿蔔湯	V	草莓厚片	5	2	2.0	1	2.1	705
4/10	三	特餐	鮮蔬燴筆管麵	◎紅醬豆腐排	什錦甜豆	有機廣島菜	菇菇濃湯	V	杏鮑菇御飯糰	4.5	1.8	2.0	1	2.3	664
4/11	四	燕麥飯	塔香麵輪海結	彩繪素雞片	紅絲高麗菜	有機小白菜	金針白菜湯	V	芋頭捲	5.3	1.8	2.0	1	2	706
4/12	五	白飯	香油筍丁	高麗菜捲	醬燒豆腐	有機青松菜	椰香西米露	V	紅豆麵包	5.3	2	2.0	1	2	721
4/15	一	綠豆仁飯	南瓜燉豆腐	金針菇炒龍鬚菜	關東煮	有機塔菇菜	當歸蔬菜湯	V	煎蘿蔔糕	5.2	2	1.8	1	2.2	718
4/16	二	白飯	醬烤茄子	芹香鮑菇片	清蒸臭豆腐	有機荷葉白菜	台式馬鈴薯湯	V	水果果凍	5.2	1.7	2.0	1	2	692
4/17	三	特餐	日式什錦燴飯	照燒醬烤百頁	◎地瓜球	有機青江菜	味噌豆腐湯	V	紫米手捲	4.6	1.8	2.0	1	2.3	671
4/18	四	白飯	梅干油豆腐	鮮蔬麵片	奶香馬鈴薯	有機小松菜	大滷湯	V	烤地瓜	5	2	2.0	1	2	700
4/19	五	胚芽飯	◎炸時蔬	和風燒豆腐	毛豆烤麩	有機黑葉白菜	綠豆粉圓湯	V	素披薩	5.5	1.6	2.0	1	2.3	719
4/22	一	白飯	義式烤馬鈴薯塊	◎腐皮捲	鐵板豆腐	有機青油菜	青木瓜燉湯	V	素餅乾+蔬果汁	5.2	1.8	2.0	1	2.3	713
4/23	二	小米飯	味噌烤麩	彩椒素雞	烤南瓜	有機小白菜	芹香蘿蔔湯	V	草莓厚片	5.3	1.6	2.0	1	2	691
4/24	三	特餐	素沙茶公仔麵	三杯百頁豆腐	黑珍珠丸子*2	鮮菇芥蘭	酸辣湯	V	杏鮑菇御飯糰	4.6	1.8	1.8	1	2	652
4/25	四	紫米飯	磨菇干片	台式炒年糕	腐皮花椰	有機荷葉白菜	黃瓜湯	V	芋頭捲	5.2	2	2.0	1	2.3	728
4/26	五	白飯	醬香豆乾	麻油烤麩	鮑菇扁蒲	有機菠菜	紅豆花生豆花湯	V	紅豆麵包	5.2	1.8	2.0	1	2	699
4/29	一	地瓜飯	紫蘇梅燒豆腐	酸菜麵腸	咖哩粉絲煲	有機青江菜	珍菇蔬菜湯	V	黑糯米丸*3	5.3	2	2.0	1	2.3	735
4/30	二	白飯	◎海苔豆包	素沙茶百頁	豆豉燒苦瓜	有機小松菜	結頭菜湯	V	焦糖貝果	5	1.5	2.0	1	2.3	676

菜單設計:洪銘穗(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)

註:◎表炸物