

2018年1月份康橋國際學校(青山校區)午餐及點心菜單(素食)

Lunch and Snack Menu, January 2018

日期	星期	營養午餐 Nutritional Lunch						新鮮水果	下午點心	營養分析					
Date	Day	午餐菜單內容 Lunch Menu's Detail						Fruit	Afternoon Snack	五穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量
1/2	二	玉米飯	紅燒烤麩	豆皮白菜滷	枸杞炒川七	有機蔬菜	脆筍香菇燉湯	V	冰心地瓜	5.3	2.2	2.0	1	2.5	759
1/3	三	白飯	蜜汁香菇片	素蘿蔔糕	毛豆劍筍	有機蔬菜	綜合燒鮮草	V	山藥捲+優酪乳	5.2	2	2.0	1	2	714
1/4	四	薑黃飯	什錦豆包絲	菠菜炒雪白菇	什錦白菜	有機蔬菜	菇菇濃湯	V	高麗菜包	5.1	2.2	2.1	1	2	725
1/5	五	古早味油飯	紅燒芋頭大白菜	蘆筍豆皮捲	筍片鮮菇炒豆乾	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	V	玉米麵包	5.2	2.3	2.0	1	2	737
1/8	一	紅藜麥飯	三杯杏鮑菇	木鬚炒干絲	豆皮炒高麗菜	有機蔬菜	蓮藕湯	V	素水餃*4	5.2	2.2	2.0	1	2	729
1/9	二	茄汁義大利麵	蘆筍炒豆乾	田園玉米	香菇白花椰	有機蔬菜	時蔬豆腐湯	V	紅豆麵包	5.1	2	2.1	1	2	710
1/10	三	糙米飯	梅乾蘿蔔	◎五味炸豆腐	鴻喜菇燒冬瓜	有機蔬菜	綠豆麥角湯	V	滷豆干X6	5.3	2	2.0	1	2	721
1/11	四	白飯	京醬豆干絲	薑燒南瓜	鍋燒白菜滷	有機蔬菜	牛蒡湯	V	葡萄乾吐司	5.3	2	2.0	1	2.5	744
1/12	五	紅扁豆飯	薑絲燒芋頭	莧菜豆腐羹	迷迭香蔬菜串	有機蔬菜	姜絲冬瓜湯	V	芋泥包	5	2.3	2.1	1	2	725
1/15	一	白飯	好彩頭燉油豆腐	照燒杏鮑菇	紅絲高麗菜	有機蔬菜	大黃瓜金針菇湯	V	水果果凍	5.1	2.3	2.0	1	2	730
1/16	二	什錦蓋飯	沙茶百頁	絲瓜麵筋	白花鮮菇	有機蔬菜	米粉湯	V	堅果麵包+豆漿	5.2	2.3	1.5	1	2.5	747
1/17	三	白飯	◎鹽酥杏鮑菇	客家小炒	紅片炒黃瓜	有機蔬菜	紅豆珍珠豆花	V	三角御飯糰	5.1	2.3	2.3	1	2	737
1/18	四	紫米飯	彩椒豆腐	酸菜炒麵腸	脆炒甜豆	有機蔬菜	南瓜湯	V	竹炭菜包	5.2	2.3	2.0	1	2	737
1/19	五	燕麥飯	糖醋山藥豆腐	焗烤奶香洋芋青花菜	香炒長豆	有機蔬菜	味噌豆腐湯	V	果醬麵包	5.3	2	2.1	1	2.2	733
1/22	一	黑芝麻飯	烤紅醬馬鈴薯	台式炒年糕	豆瓣嫩豆腐	有機蔬菜	綜合蔬菜湯	V	薯餅+豆漿	5	2.3	2.0	1	2	723
1/23	二	白飯	番茄燴豆包	洋菇炒甜豆	雙色花椰菜	有機蔬菜	羅宋湯	V	芋頭麵包	5.3	2	2.0	1	2.1	726
1/24	三	地瓜飯	彩椒筍片烤麩	三杯百頁豆腐	蠔油海根	有機蔬菜	芋香西米露	V	紫米壽司*3	5	2.3	2.0	1	2.3	736

菜單設計:杜嘉雯 (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