

2018年4月份康橋國際學校(青山校區)午餐及點心菜單

Lunch and Snack Menu, April 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	
4/2	一	潛艇堡	醬燒香菇 佐番茄小黃瓜	炸地瓜球	微笑薯餅	清炒青花菜	水果茶	V	水蜜桃果凍	5.1	2.2	2.1	1	2	725
4/3	二	玉米飯	紅燒烤麩	豆皮白菜滷	枸杞炒川七	有機蔬菜	結頭菜湯	V	黑糖糕	5.2	2.3	2.0	1	2	737
4/9	一	紅藜麥飯	三杯杏鮑菇	木鬚炒干絲	螞蟻上樹	有機蔬菜	蓮藕湯	V	山藥捲X2	5.2	2.2	2.0	1	2	729
4/10	二	茄汁義大利麵	蘆筍炒豆乾	田園玉米	菜豆炒紅蘿蔔	有機蔬菜	時蔬冬粉湯	V	滷豆干X6	5.1	2	2.1	1	2	710
4/11	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	素手捲	5.3	2	2.0	1	2	721
4/12	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	紅豆麵包	5.3	2	2.0	1	2.5	744
4/13	五	紅扁豆飯	薑絲燒芋頭	絲瓜腐皮	迷迭香蔬菜串	有機蔬菜	南瓜濃湯	V	蔓越莓饅頭	5	2.3	2.1	1	2	725
4/16	一	白飯	好彩頭燻油豆腐	照燒杏鮑菇	紅絲高麗菜	有機蔬菜	大黃瓜金針菇湯	V	芝麻球*3	5.1	2.3	2.0	1	2	730
4/17	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	椰子麵包	5.2	2.3	1.5	1	2.5	747
4/18	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
4/19	四	紫米飯	彩椒豆腐	酸菜炒麵腸	脆炒甜豆	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	V	烤披薩	5.2	2.3	2.0	1	2	737
4/20	五	燕麥飯	糖醋山藥豆腐	焗烤奶香洋芋 青花菜	香炒四季豆	有機蔬菜	味噌豆腐湯	V	菜包	5.3	2	2.1	1	2.2	733
4/23	一	黑芝麻飯	焗烤紅醬馬鈴薯排	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
4/24	二	白飯	番茄燴豆包	洋菇炒甜豆	雙色花椰菜	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	V	桂圓歐包	5.1	2	2.1	1	2	710
4/25	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	5.3	2	2.0	1	2	721
4/26	四	漢堡	烤洋芋片	塔香茄子	栗子白菜	有機蔬菜	蔬菜麵疙瘩湯	V	蜜地瓜	5.3	2	2.0	1	2.5	744
4/27	五	五穀飯	◎炸地瓜球	香菇燒豆腐	梅乾筍片	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	V	特製驚喜包 <果香芝麻捲>	5	2.3	2.1	1	2	725
4/30	一	白飯	南洋咖哩煲	沙茶炒什錦	蜜汁乾丁	有機蔬菜	素大滷湯	V	港式燒賣X3	5.2	2.2	2.0	1	2	729

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