

2017年10月份康橋國際學校(青山校區)午餐及點心菜單

Lunch and Snack Menu, October 2017

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	豆蛋	蔬菜	水果類	油脂類	熱量
10/2	一	燕麥飯	蜜汁麵腸	金針木耳洋芋絲	青椒炒豆乾	有機蔬菜	四神湯	V	可樂餅*3	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/3	二	白飯	田園玉米	什錦炒脆瓜	焗烤蜜南瓜	有機蔬菜	金針菇冬瓜湯	V	月餅	5.1	2.3	2.2	1	2	735
10/4	三	中秋節													
10/5	四	刈包	◎牛蒡炸餅	蘑菇青江菜	炒酸菜	有機蔬菜	客家湯圓	V	原味烤鬆餅+果汁	5.3	2	2.0	1	2	721
10/6	五	小米飯	紅燒茄子	塔香南瓜炒鴻喜菇	素炒三色	有機蔬菜	鮮筍蘿蔔湯	V	玉米麵包	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/11	三	白飯	銀芽木耳炒豆干	南瓜炒金菇	毛豆腰果玉米	有機蔬菜	綠豆沙西米露	V	麵包+豆漿	5.4	2	2.0	1	2	728
10/12	四	五穀飯	紅燒烤麩	芹香鮑菇片	椰香咖哩時蔬	有機蔬菜	絲瓜腐皮湯	V	全麥起司包	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/13	五	素肉燥蓋飯	◎地瓜簽餅	炒長豆	塔香杏鮑菇豆腐	有機蔬菜	冬瓜海帶湯	V	關東煮(蘿蔔*2+油豆腐*1)	5.1	2	2.1	1	2	710
10/16	一	胚芽飯	牛蒡小黃瓜炒豆干	蜜汁雙丁	枸杞絲瓜	有機蔬菜	山藥慈仁湯	V	手工餅乾+優酪乳	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/17	二	白飯	麻油杏鮑菇	香菇花椰	蒲瓜炒三絲	有機蔬菜	冬菜白玉湯	V	筍香菜包	5.1	2.3	2.2	1	2	735
10/18	三	毛豆飯	三色嫩豆腐	◎炸芝麻球	干絲炒野蓮	有機蔬菜	山粉圓冬瓜露	V	三角御飯糰	5.3	2.2	2.0	1	2	736
10/19	四	木須炒麵	薑絲南瓜	西芹豆包絲	香菇嫩蘿蔔	有機蔬菜	青菜豆腐湯	V	蒸米腸	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/20	五	芋頭飯	素佛跳牆	香香滷味	枸杞香菇高麗菜	有機蔬菜	羅宋湯	V	起司貝果	5.1	2.2	2.0	1	2	722
10/23	一	白飯	雪白菇燴豆腐	水蓮香菇佐芝麻醬	枸杞冬瓜	有機蔬菜	福菜蘿蔔湯	V	麵包	5.2	2	2.0	1	2.2	723
10/24	二	玉米飯	◎炸水餃	豆皮白菜滷	枸杞炒川七	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯	V	楓糖可頌	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/25	三	白飯	蜜汁香菇片	素蘿蔔糕	毛豆筍	有機蔬菜	檸檬愛玉湯	V	山藥捲+優酪乳	5.1	2	2.1	1	2	710
10/26	四	什錦炒飯	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	高麗菜包	5.3	2	2.0	1	2	721
10/27	五	◁校慶特餐▷													
10/30	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	素水餃*5	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/31	二	茄汁義大利麵	蘆筍炒豆乾	◎炸梅粉地瓜	長豆炒紅蘿蔔	有機蔬菜	酸辣湯	V	克林姆麵包	5.1	2	2.1	1	2	710

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(康橋國際學校青山校區營養師)

註:◎表炸物