

2017年10月份康橋國際學校(青山校區)午餐菜單

Lunch Menu, October 2017

日期	星期	營養午餐 Nutritional Lunch						新鮮水果	營養分析					
		Date	Day	午餐菜單內容 Lunch Menu's Detail						Fruit	五穀	豆蛋	蔬菜	水果類
10/2	一	燕麥飯	咖哩烤雞排	沙茶牛蒡肉片	家常寬粉	有機蔬菜	四神湯	V	5.1	2.3	2.2	1	2	735
10/3	二	白飯	粉蒸排骨	小黃瓜雞丁	焗烤蜜南瓜	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	V	5.3	2.2	2.0	1	2	736
10/4	三	中秋節												
10/5	四	刈包	鐵路肉排	三杯肉絲杏鮑菇	炒酸菜	有機蔬菜	客家湯圓	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/6	五	小米飯	◎炸雞腿	番茄肉片炒蛋	鴻禧菇大黃瓜	有機蔬菜	福菜排骨湯	V	5.4	2	2.0	1	2	728
10/11	三	白飯	蘋果雞丁	珍珠丸子	野菜豆腐煲	有機蔬菜	綠豆沙西米露	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/12	四	五穀飯	蘑菇肉片	脆炒雙魷	椰香咖哩時蔬	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	V	5.1	2.3	2.2	1	2	735
10/13	五	肉燥蓋飯	滷雞腿	紅蔬肉醬炒長豆	塔香杏鮑菇豆腐	有機蔬菜	冬瓜海帶肉片湯	V	5.3	2.2	2.0	1	2	736
10/16	一	白飯	咖哩雞	涼薯肉絲	枸杞絲瓜	有機蔬菜	味噌蛋花湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/17	二	胚芽飯	麻油雞	◎炸柳葉魚	蒲瓜炒三絲	有機蔬菜	冬菜白玉排骨湯	V	5.1	2.2	2.0	1	2	722
10/18	三	白飯	梅干扣肉	鮭魚烘蛋	干絲炒水蓮	有機蔬菜	山粉圓冬瓜露	V	5.2	2	2.0	1	2.2	723
10/19	四	木須炒麵	和風日式燒魚	燒烤醬玉米雞塊	西芹豆包絲	有機蔬菜	青菜豆腐湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/20	五	芋頭飯	五香滷雞翅	佛跳牆	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	V	5.1	2	2.1	1	2	710
10/23	一	白飯	橙汁雞排	冬瓜滷小排	奶香洋芋	有機蔬菜	雲耳香菇湯	V	5.2	2.3	2.0	1	2	737
10/24	二	玉米飯	◎大阪燒豬排	芹菜炒魷魚花	蒸三色蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	V	5.3	2	2.0	1	2	721
10/25	三	白飯	樹子蒸魚	香菇肉燥鴿蛋	五味豆腐	有機蔬菜	檸檬愛玉湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
10/26	四	什錦肉絲炒飯	鮮蔬烤排丁	香拌雞柳條	腰果玉米干丁	有機蔬菜	海鮮魚片豆腐湯	V	5.2	2	2.0	1	2	714
10/27	五	<校慶特餐>												
10/30	一	紅藜麥飯	三杯雞丁	馬鈴薯洋蔥燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	V	5.2	2	2.0	1	2.2	723
10/31	二	茄汁義大利麵	◎炸花枝排	沙茶洋蔥肉片	枸杞香菇炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	V	5.2	2	2.0	1	2.2	723

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