

# 2018年2月份康橋國際學校(青山校區)午餐菜單

Lunch Menu, February 2018

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	五穀根莖	豆蛋魚肉	蔬菜類	水果類
1/25	四	菠菜肉絲蛋炒飯	◎炸黃金魚排	肉燥茄子	豆酥高麗	有機蔬菜	枸杞香菇雞湯	V	5.3	2	2.0	1	2.1	726
1/26	五	芝麻飯	孜然烤雞翅	椰漿綠咖哩肉片	可樂蘿蔔鴿蛋	有機蔬菜	蔬菜蛤蠣濃湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
1/29	一	白飯	沙嗲雞排	蠔油洋蔥肉片	海苔蒸蛋	有機蔬菜	芥菜排骨湯	V	5	2	2.0	1	2	700
1/30	二	燕麥飯	清蒸檸檬鯛魚	糖醋排骨	腐皮白菜	有機蔬菜	牛蒡蘿蔔燉湯	V	5	2.2	2.0	1	2	715
1/31	三	什錦燴飯	蒜泥白肉	炸醬肉茸炒冬粉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蛤蠣冬瓜湯	V	5.2	2	2.1	1	2	717
2/1	四	白飯	◎炸雞排	豆醬肉燥豆腐	什錦蒲瓜	有機蔬菜	芋頭椰奶西米露	V	5.2	2.2	2.0	1	2.1	734
2/2	五	紫米飯	蘑菇醬豬排	豆芽小黃瓜雞肉絲	九層塔炒蛋	有機蔬菜	味噌海芽湯	V	5.1	2.3	2.2	1	2	735
2/21	三	白飯	義式烤雞排	彩繪肉絲筍片	吻魚蒸蛋	有機蔬菜	花豆芝麻圓仔湯	V	5.3	2.2	2.0	1	2	736
2/22	四	紫米飯	壽喜燒豬肉	◎美奶滋佐蝦捲	滷味拼盤	有機蔬菜	芹香香菇肉絲米苔目湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2.1	734
2/23	五	炒烏龍麵	蘑菇醬佐雞排	南瓜肉片	彩椒蘿蔔鮑菇	有機蔬菜	三絲筍絲湯	V	5.2	2.2	2.0	1	2	729
2/26	一	白飯	叉燒肉	親子丼	塔香海茸	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	V	5	2	2.0	1	2.2	709
2/27	二	玉米飯	沙茶蒸魚	瓜仔肉	焗烤青花洋芋	有機蔬菜	紅豆紫米粥	V	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