康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

美食街菜單 Menu

日期			10月26日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	10月27日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	10月28日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	10月29日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	10月30日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)
餐別			週 一			週 二			週 三			週 四			週 五		
早餐	中式早餐								燕麥鹹粥套餐 (內容物:燕麥、玉米粒、肉丁、高麗菜、鵝白菜、紅蘿蔔) 小肉包	417.8	20.3	古早味飯糰 (內容物:糯米、菜圃、肉鬆、雞蛋) 青菜炒肉絲	611	27	玉米蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、玉米粒、雞蛋) 蔥花鹽焗雞丁 紅絲豆干片 薑絲青江菜	496	30.5
	西式早餐								法式吐司套餐 (內容物:厚片吐司、雞蛋、糖粉) ◎小熱狗 烤地瓜沙拉	421.9	15.5	奶酥麵包套餐 (內容物:奶酥麵包) 生菜雞蛋沙拉 南瓜濃湯	495	15.6	鮪魚蛋吐司套餐 (內容物:薄片土司、玉米鮪魚蛋、番茄片、小黃瓜) 義式焗烤綠花	553.2	33.2
	飲品	兩種可自取							豆漿/可可亞	150	8	黑豆漿/芝麻飲	101	9.4	豆漿/奶綠	150	8
午餐	自助餐	主菜1				★金沙雞丁 Fried Chicken	322	23.8	鹹水雞 Boiled Salty Chicken	189.5	23.9	紅燒冬瓜雞 Braised Chicken	189.5	23.9	咖哩椰汁雞 Stir-fried Curry Chicken	232	23.8
		主菜2				紅燒燉肉 Pork Stew	270	23.1	鼓汁苦瓜肉片 Stir-fried Pork	295	23.2	糖醋肉片 Sweet and Sour Pork	295	23.2	★◎叉燒肉 Basted Pork	320	23.3
		主菜3				焗烤魚 Gratin Fish	240	25	◎★塔塔醬佐炸魚條 Fried Fish	390	23.8	◎烤花枝捲 Roasted Seafood	348	12.8	豆酥鮮魚 Steamed Fish	159.5	20.3
		副主菜				△酸辣海鮮煲 Qinxiang fresh sea bis	61	6.7	香菇玉米雞丁 Pan-Fried chicken with corn	76	5.9	芋香肉醬 Taro-Flavored Meat Sauce	132.5	8	瓜仔肉醬 Minced Pork with Pickles	64	7
		副菜				韭香綠豆芽 Bean sprouts	37.5	0.6	△◎泡菜甜條 Kimchi Tempura	78	1.6	茄汁年糕 Stir-fried Rice Cakes	177.5	5.1	啃子豆腐 Tofu	82.5	5.6
		副菜				◆沙茶粉絲 Fried Bean Noodles with satay sauce	62.5	1.2	五香干絲 Bean curd strips	91	8.5	南瓜豆腐 Braised Pumpkin Tofu	72.5	4.5	佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs	90	5.9
		副菜				青花炒時蔬 Stir-Fried Broccoli	87.5	1.3	彩繪黃瓜 Stir-Fried cucumber	37.5	0.6	紅絲高麗菜 Cabbage	37.5	0.6	竹筍炒三絲 Stir-Fried Bamboo Shoots	37.5	0.6
		有機				有機蔬菜 Organic vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6
	美食街套餐	速博麵屋				△韓式泡菜湯餃 Soup dumplings	770	38	◆沙茶豬肉鍋 Shacha Pork Hot Pot	606	35.1	粗米粉湯 Soup Noodles	628	37.4	玉米濃湯義大利螺旋麵 Pasta with Corn soup	775	38
		世界廚房				蔬食茄汁焗烤飯 Baked Vegetarian Rice with Tomato Sauce	758	34	手工焗烤白醬千層麵 Baked Lasagna with White Sauce	800	38.6	紅酒燉牛肉燴飯 Red Wine Braised Beef Risotto	661	34.2	壽喜燒豬烏龍麵 Sukiyaki Pork Udon	677.5	39.8
		米樂飯館				★◎燒肉拚花枝排飯 Pork with Seafood Rice	825	35.8	△麻婆豆腐燴飯 Mapo Tofu with rice	885	46.6	★酥炸排骨飯 Crispy Fried Pork Chop Rice	918.5	45.7	△黑胡椒牛肉飯 Stir-fried beef with Rice	849.6	48.7
		風味食堂	放假			◆沙茶拌麵 Satay Sauce Noodles	664.5	38.7	◎★土魠魚羹飯 Rice with Meat and Seafood	815	43.6	奶香鮭魚烏龍麵 Stir Fried Udon Noodles	687.5	41.5	蒸蛋肉燥飯 Steamed Egg with Braised Pork Rice	792	43.8
	附品	水果				季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0
		鹹湯品				大頭菜湯 Turnip soup	4	0.12	蘿蔔雞湯 Daikon Soup	12.5	0.9	△酸辣湯 Hot & Sour Soup	12.5	0.9	冬菜粉絲湯 Glass noodle soup	65.4	0.64
		堅果/甜湯				綜合堅果隨身包 Mixed Nuts Snack Pack	65.3	1.9							雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	4	0.12
		主食				白飯 Steamed Rice	280	8	薏仁飯 Barley Rice	280	8	燕麥飯 Plain Cooked Rice	280	8	五穀飯 Five grain rice	280	8
	輕食	輕食1				◆海鮮拖鞋披薩 Seafood Pizza	474	22.1	雙色起司野菇披薩 Double Cheese Mushroom Pizza	484	18.5	◎厚切牛肉排漢堡 Beef burger	761	36.4	**342青醬燻雞披薩** Pesto Chicken Pizza	658.8	
						紐奧良腿排 Chicken Leg Steak	178	21.5	燒烤雞腿 Grilled chicken legs	162	19.6	烤鮮蔬 Grilled vegetables	54	0.85	**薯餅** Hash browns	205	
						蘋果汁 Apple Juice	90	0	草莓優酪乳 Strawberry Yogurt Drink	121.2	5	◆光泉珍穀堅果牛乳 Grain Nut Milk	104	3.4	**可爾必思** Calpis	58	
		輕食2				番茄肉醬義大利麵 Tomato Meat Pasta	747	29.5	味噌豬花五肉寬麵 Miso Pork Belly Wide Noodles	661.5	32.3	◎焗烤奶油培根螺旋麵 Cream Bacon Baked Rotini	756.2	30.2	**234佛蒙特咖哩牛肉飯** Curry Beef Rice	566	
						草莓瑞士捲 Strawberry Swiss Roll	130	2.6	蔥花餐包 Spring Orion Bun	153.2	3.6	帕瑪森餐包 Parmesan Cheese Bun	153.2	3.6	**蔓越莓馬芬** Cranberry Muffin	202.1	
						原味優酪乳 Yogurt Drink	140	6.5	光泉黑豆漿 Black Soy Milk	101.6	6.4	可爾必思 Calpis	58	0.4	**光泉豆漿** Soybean milk	80.6	
		湯品				味增蛋花湯	24.4	1.8	蕃茄蔬菜湯	14.3	0.5	洋蔥培根濃湯	70	3.2	**海帶芽蛋花湯**	11.3	
		水果				季節水果 Fruit			季節水果 Fruit			季節水果 Fruit			**季節水果** Fruit		
晚餐	自助餐	主菜1				日式蔥燒雞 Stir-Fried Chicken	229	28	義大利香料烤雞 Roasted chicken	165	21	蔥油雞 Stir-fried Chicken	265	28			
		主菜2				◆沙茶豬肉 Pan-Fried Pork with Satay Sauce	291.5	23.4	滷蹄膀 Slow Stewed Pork	363.6	21.4	冬菜肉絲 Pan-Fry Pork	290.5	23.4			
		主菜3				樹子蒸魚 Steamed Fish	156	20	烤鯖魚 Roasted Fish	336	20	★◎糖醋魚 Fried Fish	294	20			
		副主菜				回鍋肉片 Stir-fried Pork	126.8	9.5	三彩豬柳 Pan-Fried pork	139.1	10.7	高麗菜炒雞肉 Pan-Fried chicken	98.1	8.9			
		副菜1				清炒雙花 Stir-Fried Broccoli	37.5	0.6	△泡菜冬粉 Green bean noodles	66.3	1.2	滷筍干 Bamboo	22.8	1.6			
		副菜2				◎糖醋甜不辣 Stir-Fried tempura	78	1.6	雪菜炒蛋 Eggs with pickled greens	90	5.9	魚板絲蒸蛋 Steamed egg with Shredded Fish Cake	96.7	8.9			
		副菜3				山藥玉米粒 Pan-Fry corn	41.2	1.2	★金沙豆腐 Tofu	111.3	6.4	蕃茄豆腐 Tomato Scrambled Tofu	43.4	3.8			
		有機				有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6			
	快餐	快餐				◆照燒雞腿飯 Teriyaki Chicken Rice	843.7	44.9	煎餃套餐 Pot Stickers	767	37.7	★培根蛋炒飯 Fried Rice with chicken	956	48.7	茄汁肉醬義大利麵 Tomato Sauce Pasta	717	34
	自取	水果				季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0
		主食				白飯 Steamed Rice	280	8	白飯 Steamed Rice	280	8	白飯 Steamed Rice	280	8			
		鹹湯品				薑絲昆布湯 Ginger Dashi Soup	4	0.1	冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5	0.2	黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2	味噌海芽湯 Miso Soup	4	0.1
		甜湯品													紅豆紫米甜湯 Red Bean Purple Rice Soup	35	1

備註

一、符號說明 ★:含炸物 ◎:調理主菜 △:會辣 ◆:含有海鮮或堅果種子類

二、本校區各餐點肉品 產地說明:豬肉產地為台灣 、牛肉產地為澳洲或紐西蘭或巴拉圭或尼加拉瓜。本校區未使用輻射 污染食品。

三、各項檢驗報告及三餐實際照片皆定期更新並公告於學校官網 "團膳專區", 網址:http://www.kcis.ntpc.edu.tw/Restaurant/index.html, 歡迎點閱。

四、學校午餐菜單設計不含六大類食物之乳品類, 建議學生另行補充, 以每日一份 (例如:鮮奶240cc)為原則。

五、吃不飽可以回原餐道加量, 為避免浪費或挑食, 加量原則有明確規範, 公告於預選系統首頁及餐廳電視螢幕, 請用餐者自行詳 閱並遵守。

菜單開立: 曹慈耘(昱品食品營養師)、 余盈臻 (品軒食品營養師)

菜單審核:石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)