康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

美食街菜單 Menu

日期			11月2日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月3日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月4日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月5日	每份所含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月6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					黑胡椒鐵板麵套餐 (內容物:黃油麵、紅蘿蔔、玉米粒) 京醬豬柳 荷包蛋 紅絲青江菜	454.7	22.5	大肉包套餐 (內容物:醬燒大肉包) 紅蘿蔔炒蛋 玉米瘦肉粥 蒜香青花菜	536	22	什錦炒飯套餐 (內容物:肉絲、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥) 蒜香鵝白菜	533	25.4	薯餅蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、薯餅、雞蛋) 醬燒豆腐 紅絲青江菜	516	19.1
	西式早餐					花枝排吐司套餐 (內容物:薄片吐司、花枝排、小黃瓜、歐姆蛋、沙拉) 雞茸玉米濃湯	589.5	24.3	肉鬆麵包套餐 (內容物:肉鬆麵包) 田園蔬菜湯 歐姆蛋 蒜香青花菜	476	17	厚片土司套餐 (內容物:厚片土司、巧克力抹醬/花生抹醬) 蜜汁雞丁 玉米炒蛋 義式烤時蔬	451	27.3	乾酪潛艇堡套餐 (內容物:帕瑪森麵包、照燒雞柳、起司片、番茄片、小黃瓜)	460	28.1
	飲品	兩種可自取				薏仁漿/牛奶	150	8	芝麻飲/黑豆漿	100.7	7.4	豆漿/可可亞	150	8	豆漿/奶茶	**150**	**8**
午餐	自助餐	主菜1	彩椒雞丁 Stir-fried Chicken	232	23.8	秋葵玉筍雞 Stir-fried Chicken	270	21	客家紅糟雞 Stir-fried Chicken	232	23.8	◆日式照燒雞翅 Japanese Teriyaki Chicken Wings	247.5	21	◆沙茶雞丁 Stir-fried Chicken with Satay Sauce	232	23.8
		主菜2	蔥爆肉絲 Stir-fried Pork	295	23.2	三杯豬肉片 Braised Pork	292.5	23.1	日式薑汁燒肉 Stir-fried Pork	295	23.2	蒜泥白肉 Garlic Pork	250	23.2	咖哩肉片 Stir-fried Pork with curry sauce	292.5	23.1
		主菜3	◎烤蝦捲 Roasted Seafood	348	12.8	蔥燒魚 Braised Fish	159.5	20.3	糖醋吳郭魚 Sweet and Sour Fish	159.5	20.3	★◎炸柳葉魚 Fried Fish	272	20.3	紅燒魚(白旗魚) Braising Fish	159.5	20.3
		副主菜	△麻辣獅子頭 Spicy Meatballs	163.9	8.7	味噌南瓜燒肉末 Braised Pork	132.5	8	茄汁肉醬 Tomato Meat Sauce	97.5	7	白蘿蔔燉雞 Braised Daikon Chicken	71.5	5.8	芹菜肉絲 Stir-fried Pork	87.5	5.8
		副菜	蔥爆豆干片 Stir-Fried bean curd	137.5	10.6	△◎泡菜甜條 Tempura	51.5	1.5	雪菜豆腐煲 Pickled Mustard Greens and Tofu Casserole	49	2.5	金針菇炒冬粉 Green bean noodles	62.5	1.2	◎三杯馬鈴薯麵腸 Potatoes	112.5	8
		副菜	大頭菜炒蛋 Scrambled eggs	87.5	5.8	洋蔥燒豆腐 Tofu	82.5	5.6	鱒絲洋蔥炒蛋 Scrambled eggs	87.5	5.8	彩椒玉米炒蛋 Scrambled eggs	115	4.6	番茄豆腐 Tofu	144	8.4
		副菜	奶香燉白菜 Cabbage	115	4.7	開陽青木瓜 Green Papaya	35.5	0.5	塔香海茸 Saute Seaweed	35	0.5	拌炒黃豆芽 Bean Sprouts	37.5	0.6	白菜滷 Stewed Chinese Cabbage	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	有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6
	美食街套餐	速博麵屋	擔仔麵 Soup Noodles	647.5	34.5	番茄湯麵 Tomato soup noodles	622	39	△麻辣牛肉麵 Beef Noodle Soup	747.5	35	味噌拉麵 Miso Ramen	716	39	◎關東煮套餐 Oden	683	40.2
		世界廚房	△韓式烤肉飯 Korean Pork Rice	825	43.9	◎★日式黑咖哩豬排飯 Pork Cutlet with Japanese Black Curry Rice	774	37.3	紅醬焗烤千層麵 Baked Lasagna with Tomato Sauce	707	34.1	親子丼飯 Chicken Donburi	820	51.2	青醬蕈菇螺旋麵套餐 Pesto Mushroom Fusilli	690	34.1
		米樂飯館	梅汁燒雞蛋炒飯 Fried Rice with Chicken	750	45.5	叉燒排蝦捲飯 Rice with BBQ Pork with Shrimp Rolls	940	36.4	豬肉丼飯 Pork Donburi	688	34	★香滷排骨飯 Braised Pork Ribs Rice	750	39.1	★△泡菜佐炸水餃套餐 Kimchi with Fried Dumplings Set	972.8	41.1
		風味食堂	什錦拌麵 Assorted Mixed Noodles with Chicken	637	39.5	△香辣皮蛋肉醬麵 Noodles with Spicy Meat Sauce	712.5	42.8	肉燥飯 Pork rice	731	42.3	蘑菇鐵板麵 Fried Noodles	659.5	38.5	紅燒牛肉燴飯 Beef Rice	794	45.7
	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	季節水果 Seasonal Fruits	60	0
		鹹湯品	薑絲冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5	0.2	蘿蔔雞湯 Radish soup	12.5	0.9	番茄豆腐湯 Tomato soup	12.5	0.9	黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2	△酸辣湯 Hot & Sour Soup	12.5	0.9
		堅果/甜湯				◆綜合堅果隨身包 Mixed Nuts Snack Pack	65.3	1.9							燕麥薏仁牛奶 Oats and Barley Sweet Soup	54.4	1.8
		主食	白飯 Steamed Rice	280	8	糙米飯 Brown Rice	280	8	燕麥飯 Plain Cooked Rice	280	8	黑豆飯 Black bean rice	280	9.4	薏仁飯 Barley Rice	280	8
	輕食	輕食1	香酥飯糰套餐 Rice Ball Set Meal	486.5	14	◎豬排三明治 Pork Sandwich	682.5	31.1	照燒雞柳玉米堡 Chicken Fillet and Corn Burgers	618	34.9	咖哩牛肉披薩 Curry Beef Pizza	654	36.4	◎紐澳良雞腿排三明治 Chicken Thigh Sandwich	743	38
			燒烤雞腿 Grilled chicken legs	162	19.6	紫米珍珠丸子 Meatballs	247	9	小熱狗 Hot dog	215	6.7	雞米球 Popcorn Chicken	154	9	洋蔥圈 Orion Ring	140	2.5
			草莓優酪乳 Strawberry Yogurt Drink	121.2	5	蘋果汁 Apple Juice	90	0	原味優酪乳 Yogurt Drink	140	6.5	蘋果汁 Apple Juice	90	0	光泉高鈣保久乳 High Calcium Milk	111.8	3.2
		輕食2	◎香濃起司雞肉通心粉 Chicken Macaroni	717	39.9	佛蒙特咖哩豬肉焗飯 Curry Pork Baked Rice	715.4	37	◆青醬蝦仁焗烤貝殼麵 Conchige with Shrimp and Green Sauce	743	35.2	壽喜燒豬肉烏龍麵 Sukiyaki Pork Udon	694	27.4	番茄牛肉焗烤飯 Tomato Beef Rice Bake	732	36.9
			法式蘋果派 French Apple Pie	161.1	3.6	燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies	112	2.4	紅豆餐包 Red Bean Bun	131.7	2.7	原味蛋塔 Egg Tarts	198	5.5	巧克力瑞士捲 Chocolate Swiss Roll	131.7	2.7
			柳橙汁 Orange Juice	95	0	光泉黑芝麻牛乳 Black Sesame Milk	98.2	4.4	光泉黑豆漿 Black Soy Milk	101.6	6.4	光泉豆漿 Soybean milk	80.6	6.2	可爾必思 Calpis	58	0.4
		湯品	洋蔥濃湯	46.4	2	義式番茄湯	9	0.5	菌菇濃湯	16	0.5	洋蔥味噌湯	16	0.3	馬鈴薯濃湯	67.3	0.3
		水果	季節水果 Fruit			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	◆蜜汁腰果雞丁 Honey Glazed Chicken with Cashews	224.5	28	蔥油雞 Green Onion Chicken	210	21	烤腿排 Roasted Chicken	220	28	橙汁雞丁 Stir-fried Chicken	272	28			
		主菜2	糖醋肉 Sweet and sour pork	294	23.5	◎滷豬排 Slow Stewed Pork	376	23.1	蔥爆豬 Pork	292	23.5	青椒炒豬肉 Pan-Fry pork	288	23.3			
		主菜3	★◎塔塔醬魚 Fried Fish	370	24	紅燒魚 Braised Fish	156	20	豆豉魚 Steamed Fish	176	21.8	韭菜炒花枝 Stir-fried Seafood	272	28.3			
		副主菜	絞肉干丁 Stir-fried Pork with Tofu	170.7	14.2	白花炒雞肉 Pan-Fry Cauliflower with Chicken	94.5	8.4	玉米肉末 Stir-Fried corn with pork	142	9.7	筍干滷肉 Braised pork	91	7.9			
		副菜1	高麗炒麵筋 Stir-Fried Cabbage	62.3	2	三絲炒豆芽 Bean sprouts	38	0.6	馬鈴薯海苔粉 Seaweed Potato Seasoning Powder	36	1.1	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs	88	5.9			
		副菜2	小黃瓜玉米炒蛋 Scrambled eggs	91.4	4.6	茄汁冬粉 Fried Bean Noodles	60.7	1.1	清炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	37.5	0.6	海結滷豆干 Stewed Bean Curd	137.5	10.6			
		副菜3	△韓式年糕 Kimchi Topokki	84.8	2.5	咖哩豆腐煲 Tofu with Curry sauce	65.9	3.9	△韓式豆腐煲 Tofu	65.9	3.9	金菇冬瓜 Winter melon	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			
	快餐	快餐	△泰式打拋豬肉飯 Thai Pork Rice	779	41	茄汁義大利麵 Pasta	640	36	鍋貼套餐 Potstickers Set Meal	754	41.1	★雲南紹子麵 Noodles with minced pork sauce	873	58	★酥炸雞腿飯 Fried Chicken Leg with Rice	807	40.3
	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	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	白飯 Steamed Rice	280	8			
		鹹湯品	薑絲昆布湯 Seaweed Soup	5	0.2	紫菜蛋花湯 Egg Drop Soup	12.5	0.9	金針湯 String Mushroom Soup	4	0.1	味噌湯 Miso Soup	12.5	0.9	青菜豆腐湯 Vegetable and Tofu Soup	12.5	0.8
		甜湯品													綠豆薏仁湯 Green Bean Barley Soup	35	1

備註

一、符號說明 ★:含炸物　◎:國產主菜　△:含辣　◆: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　"國際專區",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, 請用餐者自行斟　　酌並遵守。

菜單開立: 曹慈耘(昱品食品營養師)、李承唐 (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)