

美食街菜單 Menu

日期		12月8日		每份所含 熱量 (大卡)	每份所含 蛋白質 (公克)	12月9日		每份所含 熱量 (大卡)	每份所含 蛋白質 (公克)	12月10日		每份所含 熱量 (大卡)	每份所含 蛋白質 (公克)	12月11日		每份所含 熱量 (大卡)	每份所含 蛋白質 (公克)	12月12日		每份所含 熱量 (大卡)	每份所含 蛋白質 (公克)	
餐別		週 一				週 二				週 三				週 四				週 五				
早餐	中式早餐					刈包套餐 (內容物:刈包、醃菜炒豬肉片、花生粉) 玉米炒蛋		475	22		什錦蛋花湯麵套餐 (內容物:拉麵、肉絲、鵝白菜、紅蘿蔔、雞蛋、乾香菇絲)		405	24	南瓜粥套餐 (內容物:南瓜) 紋肉雞筋 蒸蛋		459	25.1	蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、雞蛋) ◎小熱狗 紅絲炒豆干 蒜香青花菜		438	23.6
		西式早餐				薑絲小白菜 蜜汁烤雞堡套餐 (內容物:芝麻漢堡、蜜汁雞柳、起司片、番茄片、小黃瓜)		446	25.6		(內容物:大芋堡、火腿洋芋蛋沙拉) ◎烤雞塊 蒜香青花菜		575	25.3	蒜香青江菜 香蒜厚片吐司套餐 (內容物:厚片土司、蒜香抹醬) 義式香草彩蔬雞丁 玉米濃湯 蒜香青花菜		492	24	紅豆麻糬吐司 (內容物:紅豆麻糬吐司) 香烤雞胸溫沙拉 歐姆蛋		581	24.7
	飲品		兩種可自取			烤薯餅 牛奶/薏仁漿		150	8		芝麻飲/黑豆漿		100.7	7.4	豆漿/可亞		101	9.4	豆漿/奶茶		150	8
	午餐	自助餐	主菜1	蜜汁地瓜雞丁 Stir-fried Chicken	232	23.8	椰子燒雞 Stew Chicken with plum		277.5	23.8	匈牙利腿排 Roasted Chicken		187	23.8	醬爆雞丁 Stir-fried Chicken		232	23.8	烤雞腿 Roasted Chicken		187	23.8
主菜2			京醬豬柳 Stir-fried Pork	297.5	23.3	★◎叉燒肉 Basted Pork		320	23.3	△◎泰式咕咾肉 Fried Pork with Thai sauce		270	21	紅燒肉丁 Braised Pork		270	23.1	◎韓式烤肉 Roasted Pork		272.5	23.2	
主菜3			蒸樹子吳郭魚 Steamed Fish	159.5	20.3	麻油白旗魚 Steamed Fish with sesame		176.5	19.6	蜜汁烤鴨 Roasted Duck		317.4	21	★◎炸蝦排 Fried Seafood		350	15	★◎黃芥末佐魚排 Fried Fish		307.5	20.3	
副主菜			香菇玉米雞丁 Pan-Fried chicken with corn	76	5.9	◎高麗菜鹹豬肉 Fried Pork and Cabbage		148.5	5.9	回鍋肉片 Fried Pork		101.5	6.1	豆薯炒肉絲 Pan-Fry pork		118.5	7.6	日式雞肉燒 Baked Stew with Chicken		104	9.1	
副菜			◎茄汁甜不辣 Stir-Fried tempura	104.5	1.7	◆沙茶豆腐米血丁 Stir-Fried Satay Tofu		136.5	7.5	◎豆輪清炒鮑菇 Braised King Oyster Mushroom		32	1.9	△泡菜年糕 Kimchi Rice Cakes		177.5	5.1	金沙南瓜 Pumpkin		78.5	1.6	
副菜			四季滑蛋 Scrambled eggs	100	7.1	玉米馬鈴薯炒蛋 Scrambled eggs		95	4.5	南瓜豆腐煲 Pumpkin Tofu		72.5	4.5	雪菜干丁 Stir-Fried bean curd		114	8.7	△◆宮保皮蛋豆腐 Black Egg with Tofu contains peanuts		130	7.8	
副菜			醬燒金針冬瓜 Sukiyaki Mushrooms and Winter Melon	37.5	0.6	什錦黃瓜 Stir-Fried cucumber		44	0.7	蒜香綠豆芽 bean sprouts		37.5	0.6	開關瓢瓜 Stewed Chinese Squash		37.5	0.6	紅絲高麗菜 Cabbage		40	0.7	
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	△酸辣湯餃 Soup dumplings	749	40.7	◆鍋燒意麵 Hot pot noodles in Satay Sauce		683.5	39.5	清燉牛肉麵 Beef Noodle Soup		767	40	肉骨茶麵 Bak Kut Teh Pork Noodles		612.5	34.6	切仔麵湯 Soup Noodles		626.7	43.3	
		世界廚房	★咖哩炸雞飯 Fried Chicken Rice with curry sauce	774	40.8	★◎肉醬貝殼麵 Shell Pasta with Tomato Sauce		748	33.6	肉燥飯 Pork rice		751	42.3	◆炸醬麵 Dry Noodles		752	40.2	日式燒肉蓋飯 Pork Rice		745.5	39.9	
		米樂飯館	茄汁炒飯 Tomato Fried Rice	736	39.9	△麻婆豆腐燴飯 Mapo tofu rice		885	46.6	△麻辣蝦香雞飯 Spicy Mala Chicken with Rice		768.7	48.3	金瓜米粉 Stir-Fried Rice Vermicelli with Pumpkin		765	40.1	△蔬食麻辣湯麵 Spicy noodle soup		662.5	36.3	
		風味食堂	◆蕎麥麻醬麵 Peanut Sauce Noodles	755.5	38.1	玉米排骨粥 Congee With Pork		683	40.8	手工白醬焗烤千層麵 Baked Lasagna with White Sauce		800	38.6	★韓式香鬆飯 Korean-style Furikake Rice		715.8	36.7	青椒牛肉蛋炒飯 Fried Rice with Beef		677	37	
		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	蘿蔔雞湯 Kohlrabi Soup	12.5	0.9	黃豆芽鹹湯 Soybean sprout soup		5	0.2	黃瓜湯 Cucumber Soup		5	0.2	青木瓜湯 Green Papaya Soup		5	0.2	竹筍湯 Bamboo Shoot Soup		4	0.12
晚餐	輕食1	甜湯品	燕麥薏仁牛奶 Oats and Barley Sweet Soup	54.4	1.8					八寶豆甜湯 Eight Treasure Bean Sweet Soup		35	1					銀耳桂圓甜湯 Longan and Snow Fungus Sweet Soup				
		主食	白飯 Steamed Rice	280	8	燕麥飯 Plain Cooked Rice		280	8	薏仁飯 Barley Rice		280	8	藜麥飯 Quinoa Rice		280	8	糙米飯 Brown Rice		280	8	
		輕食2	超級海陸披薩 Surf and Turf Pizza	623	28.8	麥克雙雞漢堡 Hamburger With Chicken Nuggets		724	29.5	乳酪蒜香雞肉披薩 Garlic Cheese Chicken Pizza		779	44.5	咖喱牛肉披薩 Curry Beef Pizza		654	36.4	卅啞雞腿漢堡 Chippy Chicken Hamburger		716	30.2	
			烤雞翅 Grilled Chicken Wings	155	15	雞米球 Popcorn Chicken		154	9	燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies		112	2.4	洋葱圈 Onion Ring		140	2.5	鮭魚沙拉通心粉 Tuna Pasta		165	8.8	
			蘋果汁 Apple Juice	90	0	光泉豆漿 Soybean milk		80.6	6.2	柳橙汁 Orange Juice		95	0	原味優酪乳 Yogurt Drink		140	6.5	蘋果汁 Apple Juice		90	0	
			輕食3	奶油培根螺旋麵 Creamy Bacon Baked Pasta	630.3	27.6	佛蒙特咖哩豬肉焗飯 Curry Pork Baked Rice		715.4	37	日式燒肉飯 Yakiniku Rice		693	30.1	味噌豬花五肉寬麵 Miso Pork Belly Wide Noodles		661.6	32.3	咖哩牛肉焗飯 Gratin Pesto Curry Beef Rice		715	37
	自助餐	主菜1	原味蛋塔 Egg Tarts	198	5.5	燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies		112	2.4	黑糖麻糬餐包 Brown Sugar Mochi Bun		201	4.7	蔥花餐包 Spring Orion Bun		153.2	3.6	葡萄瑞士捲 Grape Swiss Roll		131.7	2.7	
		主菜2	光泉豆漿 Soybean milk	80.6	6.2	仙草汁 Herbal Tea		11.2	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	0.4	
		主菜3	韓式豆腐湯 Seasonal Fruit	48.5	4	洋蔥濃湯 Seasonal Fruit		40.4	2	羅宋湯 Seasonal Fruit		24.8	0.9	青豆濃湯 Seasonal Fruit		66	2.2	南瓜濃湯 Seasonal Fruit		79.4	2.9	
		副主菜	青醬鮑菇雞 Chicken	234	21.7	枸杞山藥燉雞 Slow Stewed Chicken		298	29.7	紅糟燒雞 Braised Chicken		265.7	28	△香辣孜然雞 Stir-fried Chicken		229	28					
		副菜1	△韓式泡菜豬 Pan-Fry pork	289	23.2	碎豆蒸肉 Pan-Fry pork		299	23.5	蒸肉蒸肉 Steamed Pork		250	23.4	泰式檸檬豬 Stir-fried Pork		243.2	23.1					
		副菜2	西芹魷魚 Stir-fried Seafood	272	28.3	★香酥魚 Fried Fish		284	19.9	★◎炸花枝條 Fried squid strips		360	21	紅燒魚 Braised Fish		176.5	19.6					
	自取	主菜1	雞肉筑前煮 Braised Chicken	77.9	9.1	茄汁肉末豆腐煲 Tomato Meat Sauce with Tofu		135.5	10.7	大頭菜炒肉絲 Pan-Fry pork		121.3	9	◎白菜肉羹 Slow Stewed Pork		102	4					
		副菜1	★義式洋芋培根 Potato	107	2.2	彩椒銀芽 Bean sprouts		37.5	0.6	山藥玉米粒 Pan-Fry corn		41.2	1.2	彩蔬玉米烘蛋 Frittata		87.9	7.5					
副菜2		佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs	100	7.1	瓢瓜鱗絲 Fried Calabash Gourd		41.1	0.9	△豆瓣燒豆腐 Spicy Tofu		68.5	6.5	枸杞高麗菜 Cabbage		37.5	0.6						
副菜3		白菜冬粉 Fried Bean Noodles	49.7	0.9	三杯滷米血 Stewed Pigs blood cake		153.5	8.6	Goji Winter Melon		37.5	0.6	三杯豆腐 Stir-fried Tofu		70.5	6.5						
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		肉鬆蛋炒飯 Fried Rice with pork	848.5	46.1	火腿玉米濃湯湯餃 Soup dumplings		855	36.5	★排骨酥湯麵 Soup noodles with pork		746.7	41.3	壽喜燒豬烏龍麵 Sukiyaki Pork Udon		619	36.7	蘑菇鐵板炒麵 Fried Noodles		703.3	36.3		
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	4	0.1	青菜豆腐湯 Vegetables Soup		12.5	0.9	紫菜蛋花湯 Seaweed soup		12.5	0.9	冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup		5	0.2	大頭菜湯 Turnip soup		4	0.12		
	甜湯品	雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	4	0.12					地瓜甜湯 Sweet Potato Soup		35	1					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、本校區各餐點內品 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 " 團體專區 ", 網址:http://www.kcis.nptc.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)