康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

美食街菜單 Menu

日期			11月9日	每份含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月10日	每份含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月11日	每份含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月12日	每份含熱量(大卡)	每份所含蛋白質量(公克)	11月13日	每份含熱量(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					高麗菜炒飯套餐 (內容物:高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥) ◎烤雞塊 蒸蛋 蒜泥燙萬苣	516	20	黑糖饅頭套餐 (內容物:黑糖饅頭) 蔥花煎蛋 肉鬆+小米粥 紅絲青江菜	500	22	烏龍麵湯麵套餐 (內容物:烏龍麵、肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔絲、雞蛋) 翡翠燒賣	506	22	◎火腿蛋抓餅套餐 (內容物:蔥抓餅、雞蛋、火腿) 醬燒豆腐 紅絲青江菜	620	20
	西式早餐					起酥肉鬆麵包 (內容物:起酥肉鬆麵包) 歐姆蛋 蒜泥燙萬苣	563.2	18.1	鮪魚玉米蛋堡套餐 (內容物:漢堡、鮪魚、玉米粒、歐姆蛋、番茄片、小黃瓜、沙拉) 烤薯餅	534	26	◎總匯三明治套餐 (內容物:薄片吐司、豬肉漢堡排、荷包蛋、番茄片、小黃瓜、沙拉) 焗烤馬鈴薯	594	24.4	肉醬義大利麵套餐 (內容物:義大利麵、絞肉、洋蔥、玉米粒) 義式時蔬烤雞肉	471	28
	飲品	兩種可自取				牛奶/蔥仁漿	150	8	芝麻飲/豆漿	101	9.4	豆漿/可可亞	101	9.4	豆漿/奶綠	150	8
午餐	自助餐	主菜1	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	218	24.6	◆咖哩椰汁雞 curry chicken with coconut milk	218	24.6	★黃芥末脆皮雞翅 Fried Chicken	295	17.5	△泡菜燒雞 Kimchi Chicken Stew	218	24.6	塔香雞丁 Stir-fried Chicken	232	23.8
		主菜2	◆沙嗲豬柳 Stir-fried Satay Pork	231.5	23.3	蒸瓜蒸肉 Steamed Pork	275	25.6	冬菜肉絲 Stir-fried Pork	231.5	23.3	日式肉末乾咖哩 Dry Curry with Minced Meat	226.5	23.1	菲律賓烤肉 Filipino grilled meat	231.5	23.3
		主菜3	烤鯖魚 Roasted Fish	336	20	★◎炸花枝條 Fried Squid Strips	350	14	◎烤蝦捲 Roasted Seafood	187.2	12.4	紅燒魚 Braised Fish	159.5	20.3	麻油白旗魚 Steamed Fish	159.5	20.3
		副主菜	◎茄汁煨肉丸 Meatballs with tomato sauce	145	7.1	芹菜肉絲 Pan-Fry Pork	93.5	5.3	白花炒雞肉 Pan-Fry Cauliflower with Chicken	79	6.1	◎佛跳牆 Chinese Pork Casserole	52.8	4.2	瓜仔肉醬 Slow Stewed Pork	64	7
		副菜	味噌豆腐煲 Tofu with Miso sauce	82	7.2	蒜香海帶絲 Seaweed	37.5	0.6	乾煸四季豆 Dry-Fried Green Beans	39.5	0.7	★馬鈴薯拌海苔粉 Potatoes	115	2	△泰式拌冬粉 Fried Bean Noodles	40	1.2
		副菜	南瓜炒蛋 Scrambled Eggs	132	8	★糖醋豆腐煲 Fried Tofu	144	8.4	△泡菜豆腐煲 Korean Tofu	73.3	6.1	開陽大頭菜 Stir-fried Preserved Mustard Tuber	44.3	1.2	秋葵玉米炒蛋 Scrambled Eggs	88.8	5.9
		副菜	△黑胡椒黃豆芽時蔬 Pan-Fry Bean Sprouts	35	0.5	蒜香高麗菜 Cabbage	37.5	0.6	枸杞冬瓜 Winter Melon	37.5	0.6	寧波炒年糕 Stir-Fried Chinese Rice Cake	113	2.66	韭香綠豆芽 Pan-Fry Bean Sprouts	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	0.8
	美食街套餐	速博麵屋	蒸菜蛋花湯餃 Soup dumplings	801	34	◆沙茶豆腐雞肉鍋 Satay Chicken and Tofu Hot Pot	607	36.5	越式番茄豬肉寬粉 Vietnamese Bean Noodles with Meat	536	35.2	△韓式部隊鍋 Korean Hot Pot	672	37.5	清燉牛肉麵 Beef Soup Noodles	724.5	35
		世界廚房	◆肉醬義大利麵 Fried spaghetti with chicken	714.5	44.2	日式牛肉壽喜燒蓋飯 Sukiyaki Beef Rice	765	40.7	△辣味美式醬焗烤千層麵 Baked Lasagna with Red Sauce	698	35	◆日式香鬆蛋炒飯 Japanese Furikake Egg Fried Rice	705	35	△綠椒普羅旺斯炒飯 Provençal Fried Rice with Green Peppers	805	37
		米樂飯館	◎叉燒肉拌花枝捲飯 Rice with Pork and Squid Rolls	1032	53.8	△◆宮保雞丁燴飯 Kung Pao Chicken Risotto contains peanuts	792	43.9	海南雞飯 Hainan Chicken Rice	769.5	50.3	★腐乳炸雞飯 Fried Chicken Rice	918.5	52.1	★香酥雞腿飯 Fried Chicken Rice	807	40.3
		風味食堂	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	689	40.7	味噌豬肉炒烏龍 Stir-fried Udon with Miso Sauce	746	40	梅干肉燥飯 Rice with Minced Pork	750	39.5	什錦拌麵 Dry Noodles with Mixed Toppings	637	39.5	肉燥乾拌麵 Dry Noodles with Meat Sauce	648	44.6
	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	黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2	大頭菜湯 Turnip soup	5	0.2	海帶豚香湯 Kelp Knot Soup	12.5	0.9	味噌海芽湯 Seaweed Soup	4	0.1	竹筍湯 Bamboo Shoot Soup	5	0.2
		堅果/甜湯				綜合堅果隨身包 Mixed Nuts Snack Pack	65.3	1.9							銀耳桂圓甜湯 Longan and Snow Fungus Sweet Soup	4	0.12
		主食	白飯 Steamed Rice	280	8	黑豆飯 Black bean rice	280	9.4	五穀飯 Five grain rice	280	8	紫米飯 Purple Rice	280	8	燕麥飯 Oat rice	280	8
	輕食	輕食1	◎日式唐揚雞披薩 Chicken Pizza	765	31.6	◎咔啦雞腿漢堡 Chispy Chicken Hamburger	716	30.2	◎厚切牛肉漢堡排三明治 Beef Sandwich	682.5	32.9	◎◆蟹味海鮮披薩 Crab Seafood Pizza	538	22.3	◎煙燻培根貝果堡 Bacon Bagel	728	26.3
			◆燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies	112	2.4	小熱狗 Hot dog	215	6.7	烤鮮蔬 Grilled vegetables	54	0.85	紐奧良腿排 Chicken Leg Steak	178	21.5	◆鮪魚沙拉通心粉 Tuna Pasta	165	8.8
			◆光泉糙米漿 Brown Rice milk	127.8	2.6	◆光泉珍穀堅果牛乳 Grain Nut Milk	104	3.4	光泉黑豆漿 Black Soy Milk	101.6	6.4	蘋果汁 Apple Juice	90	0	光泉高鈣保久乳 High Calcium Milk	111.8	3.2
		輕食2	◎香酥雞柳肉醬義大利麵 Fried Chicken Meat Sauce Pasta	652	30.6	咖哩牛肉焗飯 Gratin Pesto Curry Beef Rice	715	37	奶油雞肉焗烤飯 Creamy Chicken and Rice Bake	829	41.6	◎黑咖哩雞腿飯 Black Curry Chicken Rice	671	28.51	番茄肉醬焗烤飯 Tomato Sauce Baked Rice	671	27.8
			蜂蜜瑞士捲 Honey Swiss Roll	131.7	2.7	葡萄瑞士捲 Grape Swiss Roll	131.7	2.7	◆雜糧葡萄餅乾 Multigrain Grape Biscuits	112	2.5	巧克力蛋塔 Chocolate Egg Tarts	236.1	5.5	烤雞翅 Grilled Chicken Wings	155	15
			原味優酪乳 Yogurt Drink	140	6.5	仙草汁 Herbal Tea	11.2	0	柳橙汁 Orange Juice	95	0	光泉豆漿 Soybean milk	80.6	6.2	葡萄汁 Grape Juice	111.2	0
		湯品	義式蔬菜湯	30.6	1	蘑菇濃湯	10	0.3	番茄濃湯	14	0.5	海帶芽味噌湯	10.8	0.5	菠菜蛋花湯	17.5	1.1
		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	柚子蜜雞 Roasted Chicken	165	21	蘑菇雞丁 Stir-fried Chicken	220	21.4	照燒雞 Roasted Chicken	165	21	香菇麻油雞 Sesame Oil Chicken	255	21			
		主菜2	△泰式打拋豬 Stir-fried Pork	295	23.1	時蔬拌豬肉 Pan-Fry Pork	253.5	23.4	粉蒸排骨 Rice Flour Steamed Pork Ribs	270	21	△剝皮辣椒蒸肉 Steamed Pork	298	23.9			
		主菜3	樹子蒸魚 Steamed Fish	156	20	◎★香酥柳葉魚 Fried Fish	408	24	高麗炒海鮮 Stir-fried Seafood	246.7	18.7	◎★糖醋魚 Sweet & Sour Fish	408	24			
		副主菜	花椰玉筍雞丁 Stir-Fried Chicken	112.5	7.5	蜜汁肉片 Honey Ham	130	7.4	△韓式泡菜炒豬 Stir-Fried Pork	168	11.3	三彩肉絲 pork	150	9.1			
		副菜1	毛豆干丁 Dougan	156.8	10.8	蕃茄豆腐 Tofu	79	4.8	蘋果咖哩 Apple-Infused Curry	51	1.35	◆胡麻拌花菜 Cauliflower with Sesame Dressing	47.1	0.93			
		副菜2	木須炒蛋 Scrambled Eggs	88.8	5.9	△◆宮保紫茄 Braised Eggplant with peanuts	42.1	0.7	◎竹輪豆腐燒 Stewed Tofu	67.1	5.7	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs	88.8	5.9			
		副菜3	脆炒馬鈴薯絲 Stir-fried potato	77	0.9	洋蔥火腿炒蛋 Scrambled Eggs	37.2	0.71	開陽瓠瓜 Stir-fried Bottle Gourd	37.5	0.6	榨菜炒豆干 Stir-fried Bean Curd	170	12			
		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	味噌鮭魚湯泡飯 Miso Salmon Rice	681	40.7	★避風塘炸雞飯 Typhoon Shelter Fried Chicken Rice	800	39.5	△紅燒蹄花麵 Pork Noodle Soup	845	41.5	◎滷味套餐 Braised dishes	676	38.6	糖醋雞丁高麗菜炒飯 Cabbage Fried Rice	789	51.5
	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	薑絲冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5	0.2	青菜豆腐湯 Vegetables Soup	12.5	0.9	番茄豆芽湯 Yellow bean sprouts soup	5	0.2	黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2	蘿蔔雞湯 Daikon Soup	12.5	0.9
		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)、李承唐(品軒輕食營養師)

菜單審核:石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)