康橋國際學校 KANG CHIAO INTERNATIONAL SCHOOL

美食街菜單 Menu

日期			11月16日	每份含熱量(大卡)	每份含蛋白質量(公克)	11月17日	每份含熱量(大卡)	每份含蛋白質量(公克)	11月18日	每份含熱量(大卡)	每份含蛋白質量(公克)	11月19日	每份含熱量(大卡)	每份含蛋白質量(公克)	11月20日	每份含熱量(大卡)	每份含蛋白質量(公克)
餐別			週　一			週　二			週　三			週　四			週　五		
早餐	中式早餐					刈包套餐 (內容物:刈包、酸菜炒豬肉片、花生粉) 玉米炒蛋 薑絲小白菜	475	22	台式鹹粥套餐 (內容物:白飯、絞肉、鵝白菜、紅蘿蔔、乾香菇絲) 三角油豆腐 高麗菜炒蛋	405	24	水煎包套餐 (內容物:水煎包) 南瓜粥 蒸蛋 蒜香青江菜	547	20	火腿蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、雞蛋、火腿片) 小肉包 紅絲炒豆干 蒜香青花菜	438	23.6
	西式早餐					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) 烤薯餅	446	25.6	薯泥沙威瑪套餐 (內容物:大亨堡、火腿洋芋蛋沙拉) ◎烤雞塊 蒜香青花菜	575	25.3	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 玉米炒蛋 百香果沙拉	492	24	蔓越莓核桃麵包 (內容物:蔓越莓核桃麵包) 香烤雞胸溫沙拉 歐姆蛋	581	24.7
	飲品	兩種可自取				牛奶/薏仁漿	150	8	芝麻飲/黑豆漿	100.7	7.4	豆漿/可可亞	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	梅子燒雞 Stew Chicken with plum	277.5	23.8	匈牙利腿排 Roasted Chicken	187	23.8	時蔬焗烤雞丁 Roasted Chicken	362	39.5			
		主菜2	京醬豬柳 Stir-fried Pork	297.5	23.3	★◎叉燒肉 Basted Pork	320	23.3	△泰式打拋豬 Stir-fried Pork	295	23	三杯豬肉片 Stir-fried Pork	291.5	23.4			
		主菜3	△泰式檸檬魚 Steamed Fish	159.5	20.3	麻油白旗魚 Steamed Fish with sesame	176.5	19.6	蒸樹子吳郭魚 Steamed Fish	159.5	20.3	★◎炸蝦排 Fried Seafood	350	15			
		副主菜	香菇玉米雞丁 Pan-Fried chicken with corn	76	5.9	回鍋肉片 Stir-fried Pork	126.8	9.5	筍子雞丁 Slow Stewed Chicken	82.5	7.2	豆薯炒肉絲 Pan-Fry pork	118.5	7.6			
		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	◎豆輪滷杏鮑菇 Braised King Oyster Mushroom	32	1.9	△泡菜年糕 Kimchi Rice Cakes	177.5	5.1			
		副菜	四季滑蛋 Scrambled eggs	100	7.1	玉米馬鈴薯炒蛋 Scrambled eggs	95	4.5	絲瓜豆腐 Braised luffa and tofu	105	5.6	雪菜千丁 Stir-fried bean curd	114	8.7			
		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	開陽瓢瓜 Stewed Chinese Squash	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	△酸辣湯餃 Soup dumplings	749	40.7	◆鍋燒意麵 Hot pot noodles in Satay Sauce	683.5	39.5	△紅燒牛肉麵 Beef Noodle Soup	767	40	△麻辣豚肉麵 Spicy Pork Noodles	688	37			
		世界廚房	茄汁炒飯 Tomato Fried Rice	736	39.9	★◎肉醬貝殼麵 Shell Pasta with Tomato Sauce	748	34	手工白醬焗烤千層麵 Baked Lasagna with White Sauce	800	38.6	◆炸醬麵 Dry Noodles	752	40.2			
		米樂飯館	咖哩雞燴飯 Chicken Curry Rice	774	40.8	△麻婆豆腐燴飯 Mapo tofu rice	885	46.6	鮭魚蛋炒飯 Salmon Egg Fried Rice	768.7	48.3	金瓜米粉 Stir-Fried Rice Vermicelli with Pumpkin	765	40.1			
		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	肉燥飯 Pork rice	731	42.3	★韓式香鬆飯 Korean-style Furikake Rice	753	40.2	校慶園遊會		
	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	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			
		堅果/甜湯				◆綜合堅果隨身包 Mixed Nuts Snack Pack	65.3	1.9									
		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			
	輕食	輕食1	◎夏威夷拖鞋披薩 Hawaiian Pizza	625.2	23.8	玉米濃湯佐法國麵包 Corn Puree Bread	598	27.2	◎培根蛋沙拉披薩 Bacon and Egg Salad Pizza	678	26.6	◎雞腿排起司堡 Chicken and Cheese Sandwich	840	30.4			
			烤雞翅 Grilled Chicken Wings	155	15	烤鮮蔬、荷包蛋 Grilled vegetables、frisd eg	152	7	雞米球 Popcorn Chicken	154	9	洋蔥圈 Orion Ring	140	2.5			
			◆光泉薏仁糙米漿 Brown rice and coix seed drink	113.8	2	光泉豆漿 Soybean milk	80.6	6.2	光泉高鈣保久乳 High Calcium Milk	111.8	3.2	可爾必思 Calpis	58	0.4			
		輕食2	◎培根墨魚義大利麵 Cuttlefish Bacon Spaghetti	801	38.9	茄汁牛肉焗斜管麵 Tomato Sauce Beef Pasta	681.8	37.5	日式燒肉飯 Yakiniku Rice	693	30.1	◆蒜香青醬雞肉貝殼麵 Shell Pasta With Garlic Chicken In Pesto Sauce	737.7	34			
			焦糖葡式蛋塔 Caramel Portuguese Egg Tarts	101	3.4	北海道牛奶杯 Hokkaido Milk Cake	191.6	2.7	黑糖麻糬餐包 Brown Suger Mochi Bun	201	4.7	巧克力瑞士捲 Chocolate Swiss Roll	131.7	2.7			
			柳橙汁 Orange Juice	95	0	蘋果汁 Apple Juice	90	0	草莓優酪乳 Strawberry Yogurt Drink	121.2	6.5	◆光泉珍穀堅果牛乳 Grain Nut Milk	104	3.4			
		湯品	什錦蔬菜湯 水果 季節水果 Fruit	22	0.8	味噌豆腐湯 季節水果 Fruit	50.3	4.3	巧達濃湯 季節水果 Fruit	84.8	2.7	羅宋湯 季節水果 Fruit	24.8	0.9			
晚餐	自助餐	主菜1	青醬鮑菇雞 Chicken	234	21.7	枸杞山藥燉雞 Slow Stewed Chicken	298	29.7	香蒜帕瑪森烤雞 Roasted Chicken	247.5	21	△香辣孜然雞 Stir-fried Chicken	229	28			
		主菜2	△韓式泡菜豬 Pan-Fry pork	289	23.2	蜜汁豬肉 Pan-Fry pork	299	23.5	碎瓜蒸肉 Steamed Pork	250	23.4	泰式檸檬豬 Stir-fried Pork	243.2	23.1			
		主菜3	西岸魷魚 Stir-fried Seafood	272	28.3	◎烤蝦捲 Roasted Seafood	187.2	12.4	★◎炸花枝條 Fried squid strips	360	21	紅燒魚 Braised Fish	176.5	19.6			
		副主菜	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	時蔬烤南瓜 Roasted Pumpkin with Seasonal Vegetables	67	1.45	彩蔬玉米蛋 Frittata	87.9	7.5			
		副菜2	佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs	100	7.1	蟳絲大頭菜 Stir-fried shredded crab with kohlrabi	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	薑絲冬瓜 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	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	37	△紅燒排骨麵 Soup noodles with pork	746.7	41.3	蒜味蛤蜊雞湯麵 Garlic Clam Chicken Soup Noodles	603	38.3	蘑菇鐵板麵 Sizzling Noodles with Mushroom Sauce	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	5	0.2	青菜豆腐湯 Vegetables Soup	12.5	0.9	◎關東煮湯 Oden Soup	135	5.4	冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5	0.2	大頭菜湯 Turnip soup	4	0.12
		甜湯品													紅豆甜湯 Red bean soup	35	1

備註

一、符號說明 ★:含炸物　◎:調理主菜　△: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:雞肉 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, 請用餐者自行群　　開並遵守。

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)