

新竹縣康乃爾美國學校114年1月份營養午餐菜單

Jan. 2025 H.C.A.S Lunch & Snack Menu

日	星期	Main Dish	Dish 1	Dish 2	Dish 3	Dish 4	Soup	Fruit	Snack	Remark	Allergen
1	三 We	<div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;"> 寒假 WINTER BREAK </div>									
2	四 Th										
3	五 Fr										
6	一 Mo	法國麵包/茄汁肉醬 Frenc bread/Tomato meat sauce	焗烤義大利麵 Pasta gratin	匈牙利烤雞 Hungarian roast chicken	牧羊人派 Shepherds pie	時蔬 Vegetable	可樂 Cola	水果 Fruit	PD DAY		
7	二 Tu	白飯 Rice	BBQ炒肉片 BBQ Fried pork slices	▲西芹炒鮮魷 Fried squid with celery	山藥捲 Yam roll	時蔬 Vegetable	大瓜貢丸湯 Winter melon meat ball soup	水果 Fruit	黑糖饅頭 Brown sugar bun	▲魷魚(squid)	▲seafood
8	三 We	義大利麵 Spaghetti	波隆那肉醬義大利麵(牛) Bologna spaghetti	麥克雞塊 Chicken nuggets	●○焗烤奶油地瓜 Creamy sweet potato gratin	時蔬 Vegetable	洋蔥濃湯 Onion soup	水果 Fruit	奶黃包 Sweet cream Bun	○起司(cheese) ●奶油(cream)	○●dairy products
9	四 Th	紫米飯 Purple rice	鹽酥雞 Salted chicken	白菜滷 Chinese cabbage	★菜脯炒蛋 Scrambled eggs with preserved radish	時蔬 Vegetable	酸菜肉片湯 Sliced Pork and Pickled Vegetable Soup	水果 Fruit	水果 Fruit	★雞蛋(egg)	★egg
10	五 Fr	白麵 Noodles	榨菜肉絲麵 Mustard pork noodles	蒜味蘿蔔糕 Garlic carrot cake	★中式滷味 Braised assorted foods	時蔬 Vegetable	/	水果 Fruit	大理石蛋糕 Marble cake	★雞蛋(egg)	★egg
13	一 Mo	糙米飯 Brown Rice	糖醋雞丁 Sweet and sour chicken	★三色蛋 Three color egg	紅燒桂竹筍 Braised gui bamboo soots	時蔬 Vegetable	青木瓜排骨湯 Green papaya pork rib soup	水果 Fruit	水果 Fruit	★雞蛋(egg) 鹹蛋(salted egg) 皮蛋(preserved egg)	★egg
14	二 Tu	白飯 Rice	豬肉丼飯 Pork Rice	鮮菇花椰菜 Fresh mushroom cauliflower	黑胡椒豆腐 Black pepper Tofu	時蔬 Vegetable	香菇雞湯 Mushroom and Chicken Soup	水果 Fruit	水煎包 Fried buns		
15	三 We	五穀飯 Five grain rice	鷹嘴豆燉辣雞肉 Spicy chicken stew with chickpeas	★○起司炒蛋 Scrambled egg with cheese	春捲 Spring rolls	時蔬 Vegetable	玉米蘿蔔湯 Corn and radish soup	水果 Fruit	豆沙包 Bean paste bun	★雞蛋(egg) ○起司(cheese)	★egg ○dairy products
16	四 Th	白飯 Rice	馬鈴薯燉排骨 Potato braised pork ribs	辣炒年糕 Spicy rice cake	雜菜冬粉 Mixed vegetable vermicelli	時蔬 Vegetable	▲味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup	水果 Fruit	水果 Fruit	▲柴魚片(bonito flakes)	▲seafood
17	五 Fr	白麵 Noodles	蔥燒牛肉麵 Beef soup	★中式滷味 Braised assorted foods	酸菜 pickled vegetables	時蔬 Vegetable	/	水果 Fruit	奶油麵包 Butter bread	★鳥蛋(bird eggs)	★egg
20	一 Mo	地瓜飯 Sweet potato rice	宮保雞丁 Spicy Stir Fried Chicken	★番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomatoes	螞蟻上樹 Minced Winter Noodles	時蔬 Vegetable	冬瓜貢丸湯 Winter Melon Meatballs Soup	水果 Fruit	水果 Fruit	★雞蛋(egg)	★egg
21	二 Tu	糙米飯 Brown Rice	咖哩豬 Curry Pork	豆芽炒豆包 Fried bean bun with bean sprouts	塔香茄子 Tarxiang eggplant	時蔬 Vegetable	★紫菜蛋花湯 Egg and seaweed soup	水果 Fruit	鮮肉包 Stamed Pork bun	★雞蛋(egg)	★egg
22	三 We	義大利麵 Spaghetti	番茄蘿勒雞肉 Basil chicken Tomato Sauce	玉米餅(莎莎醬) Corn tortilla with Salsa	洋蔥圈 Onion rings	時蔬 Vegetable	●★玉米濃湯 Corn Soup	水果 Fruit	杯子蛋糕 Cup cake	●奶油(cream) ★雞蛋(egg)	●dairy products ★egg
23	四 Th	油飯 Fried rice	▲櫻花蝦油飯 Sakura shrimp rice	獅子頭白菜滷 Lion head cabbage braised	▼炸湯圓 Fried glutinous rice balls	時蔬 Vegetable	刈菜雞湯 Vegetable chicken soup	水果 Fruit	水果 Fruit	▲蝦米(shrimp) ▼花生粉(peanut)	▲seafood ▼nut
24	五 Fr	烏龍麵 Udon noodles	味噌烏龍麵 Miso udon	唐揚炸雞 Chicken Karaage	筍乾/★水煮蛋 Dried bamboo shoots/egg	時蔬 Vegetable	/	水果 Fruit	銅鑼燒 Dorayaki	★雞蛋(egg)	★egg
27	一 Mo	<div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;"> 農曆新年 Lunar Break </div>									
28	二 Tu										
29	三 We										
30	四 Th										
31	五 Fr										