

康橋國際學校林口校區114年2月小學部菜單  
Lunch and Snack Menu, February 2025

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail							下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis						
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	水果	湯品		全穀雜糧類 (份)	豆蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及堅果種子類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)
2/3 (一)	糙米飯 Brown Rice	<b>青蒜泡菜炒肉片</b> Stir-fried Pork Slices and Preserved Chinese Cabbage	香菇燉雞丁 Stir-fried Diced Chicken and Tomato	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苦瓜雞湯 Bitter Melon and Chicken Soup	<b>手作韓式飯捲</b> Handmade Rice Roll	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803
	糙米、白米	<b>豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 豆腐乳</b>	雞胸丁 結頭菜 香菇 黃椒	白豆干 芹菜 香菇 紅蘿蔔			苦瓜 雞排丁 蔞瓜	<b>素-白菜 雞蛋 小黃瓜 紅蘿蔔 海苔 白芝麻</b>							
2/4 (二)	白飯 Rice	☆醬汁炸魚排 Steamed Fish Roll	竹筍炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo Shoots	鮮菇滑黃瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠豆燕麥粥 Mung Bean and Oatmeal Soup	<b>手作布朗蘇打</b> Handmade Brown Sugar Cake	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795
	白米	巴沙魚片 青蔥	豬肉絲 竹筍 紅蘿蔔	大黃瓜 鴻喜菇 枸杞			綠豆 燕麥粒	<b>素-中筋麵粉 地瓜粉 蜂蜜 黑糖 芝麻</b>							
2/5 (三)	特餐	●香蔥羊肉炒飯 Lamb Fried Rice	◎鹽酥雞 Deep-fried Chicken Dices	蒜香菜豆 Stir-fried Legumes with Garlic	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	梨菜羹湯 Long Threed Moss Thick Soup	季節水果 Fruit	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.5	774
		白米 羊肉片 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 九層塔	菜豆 蒜酥 豆腐(含芝麻)			金針菇 梨菜 紅蘿蔔 豬肉絲 香菜	季節水果							
2/6 (四)	白飯 Rice	安東雞排 Andong Braised Chicken	<b>☆蒜香冬瓜燉魚</b> Steamed Fish with Fermented Gourd	塔香茄子燻蛋 Eggplant and Eggs with Basil	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜排骨湯 Turnip and Pork Ribs Soup	優酪乳(125ml)+切香蔥仁地瓜泥(45G) Yogurt + Mashed Sweet Potato with Butter and Almond	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	蜜魚丁 飯豆腐 蔞冬瓜	雞蛋 茄子 九層塔 紅椒豆豉			結頭菜 龍骨丁 蔥花	烤-地瓜 杏仁粉 奶粉 奶油							
2/7 (五)	特餐	香菇蕃薯義大利麵 Spaghetti with Tomato and Mushrooms	香烤雞腿排 Roasted Chicken Chop	◎酥炸地瓜 Deep-fried Potato	香料雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	水果 Fruit	綜合蔬菜湯 Vegetables Soup	<b>☆手作韓式吐司龍捲</b> Handmade Toast Pizza with Tuna	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
		義大利麵 雞腿肉 杏鮑菇 香菇 蘑菇 洋葱 鴻喜菇 黑橄欖	雞腿排X1	地瓜 巴西里			高麗菜 南瓜 洋葱 西洋芹	<b>烤-厚片吐司(半片) 鹹蛋 玉米 香菇 紅蘿蔔 青椒 洋葱 起司粉</b>							
2/11 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	青木瓜炒肉片 Green Papaya and Pork Slices	紅燒扁擔 Stir-fried Bottle Gourd with Shredded Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆紫米湯圓 Red Beans and Black Rice Soup with Tangyuan	季節水果 Fruit	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874
開學	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉片 青木瓜 枸杞	扁擔 紅蘿蔔			紅豆 紫米 紅白小湯圓	季節水果							
2/12 (三)	五穀飯 Grain rice	紅燒肉丁 Braised Pork	◎日式唐揚雞 Chicken Karaage	毛豆菜葉 Steamed Egg with Edamame	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉絲湯 Day Lily and Shredded Pork Soup	香蔥麵包(60G) Scallion Bread	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813
元宵節	五穀米、白米	豬肉角 豆腐 紅蘿蔔 香菇	雞胸丁	雞蛋 毛豆仁			豬肉絲 金針花	麵、蛋、奶							
2/13 (四)	白飯 Rice	海苔烤雞翅 Seaweed Chicken Wing	☆三杯鰻魚 3-Cup Squid	紅片雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔排骨湯 Radish Soup with Pork Ribs	鮮奶(125ml)+烤蜜糖南瓜(45G) Fresh Milk + Roasted Pumpkin with Honey	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	787
	白米	雞翅X1 海苔	鰻魚 白豆干 小黃瓜 洋葱 黃甜椒 九層塔	青花菜 白芹菜 紅蘿蔔			白蘿蔔 香菇 雞骨丁	蒸-南瓜 蜂蜜							
2/14 (五)	特餐	韓式炸醬麵 Korean Bean Sauce Noodles	<b>◎韓式豬蹄肉</b> Sweet and Sour Pork Tenderloin	<b>韓式馬鈴薯飯豆腐</b> Braised Potato and Tofu	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶葉湯 Ginseng Chicken Soup	五香滷豆包(70G) Braised Bean Cud	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
		白飯 雞腿肉 高麗菜 洋葱	豬肉柳 彩椒	馬鈴薯 飯豆腐 青蔥 白芝麻			大白菜 雞排丁 茶葉 紅薑	滷-豆包							
2/17 (一)	糙米飯 Brown Rice	蒙古烤肉(含芝麻) Mongolian Pork (contain Sesame)	◎鹽酥雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	香菇炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大海湯 Assorted Vegetables Soup	☆日式關東煮 Oden	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803
	糙米、白米	豬肉片 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 香沙茶	雞胸丁 紅辣椒 洋葱 鳳梨	雞蛋 香菇			飯豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	素-玉米段 三角油豆腐 柴魚片							
2/18 (二)	白飯 Rice	◎☆△酥炸柳葉魚 Deep-fried Shishamo	回鍋肉片 Double-Cooked Pork Slices	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜山粉圓湯 White Gourd Soup with Chia Seeds	蒸地瓜條(70G) Steamed Sweet Potato	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795
	白米	柳葉魚X2	豬肉片 白豆干 青椒 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			山粉圓 冬瓜糖	蒸-地瓜條							
2/19 (三)	五穀飯 Grain rice	●韓式白菜炒牛肉 Bulgogi with Cabbage	三杯雞 3-Cup Chicken	三色豆包燻 Stir-fried Shredded Bean Cud with Vegetables	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Corn Soup with Chicken and Mushroom	季節水果 Fruit	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.5	774
	五穀米、白米	牛肉片 大白菜 紅蘿蔔 洋葱	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔 蒜薑	豆芽菜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳			玉米粒 金針菇 雞排丁	季節水果							
2/20 (四)	白飯 Rice	蔥爆雞丁 Diced Chicken with Scallion	☆★海鮮豆腐煲 Seafood and Tofu Stew	破布子滷冬瓜 Braised White Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥洋葱仁湯 Yam and Job's Tears Soup	優酪乳(125ml)+炸馬鈴薯塊(30G) Yogurt + Deep-fried Potato	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763
	白米	雞胸丁 小黃瓜 甜椒 青蔥	水菜魚丁 飯豆腐 蝦仁 蔥段 毛豆	冬瓜 麵糊 破布子 枸杞			白山藥 洋葱仁 龍骨丁	炸-馬鈴薯 洋葱菜							
2/21 (五)	特餐	台式肉燥炒飯 Stir-fried Rice	<b>蜜汁蒲燒腿</b> Braised Chicken Leg with Honey	玉米干丁 Stir-fried Dried Tofu with Corn	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	<b>花生夾心吐司(60G)</b> Peanut Butter Toast	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
		白米 豬肉絲 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔 青蔥	雞腿排X1 蜂蜜	豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			竹筍 雞骨丁 香菇	麵、蛋、奶、花生							
2/24 (一)	糙米飯 Brown Rice	醬燒肉柳 Stir-fried Pork Tenderloin	豆乳雞丁 Chicken Dices with Fermented Bean Cud	鮮菇滑菜 Stir-fried Bottle Gourd with Fresh Mushrooms	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Pork Ribs and Cucumber Soup	香滑油細腐(60G) Braised Tofu	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777
	糙米、白米	豬肉柳 青木瓜 洋葱	雞胸丁 青花菜 紅甜椒 豆腐乳	芥菜仁 當白菇 枸杞			胡瓜 雞骨丁	油-油細腐							
2/25 (二)	白飯 Rice	☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish (contain Sesame)	蘿蔔燉雞 Braised Pork and Radish	家常炒豆干 Braised Dried Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	自製蔓越莓蛋糕 Cranberry Cake	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796
	白米	花枝刺花 大白菜 紅蘿蔔 香沙茶	豬肉角 白蘿蔔 蔥花	白豆干 白芹菜 紅蘿蔔 蔥段			仙草汁 芋圓 地瓜圓 紅豆	烤-麵粉 雞蛋 奶油 蔓越莓 核桃							
2/26 (三)	<b>黑豆雞參飯</b> Beans and Quinoa Rice	<b>日式醬燉蛋</b> Japanese Braised Egg	<b>時蔬咖哩豆腐</b> Vegetable Curry with Tofu	◎酥炸地瓜薯條 Deep-fried Sweet Potato	康蔬蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	季節水果 Fruit	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
蔬食日	白米、黑豆、紅薯參	雞蛋	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 毛豆 奶粉	地瓜條 四季豆			海帶芽 金針菇 蔥花	季節水果							
2/27 (四)	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	<b>◎☆△酥炸魚魚排</b> Deep-fried Fish Fillet	醬炒海帶根 Stir-fried Kelp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	脆筍香菇雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots and Mushroom	鮮奶(125ml)+雙色地瓜球 Fresh Milk + Sweet Potato Ball	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	白米	雞胸丁 豆腐 紅蘿蔔 黃豆	馬魚排X1	海帶根 芹菜 紅椒 薑絲			脆筍片 香菇 雞排丁 薑絲	炸- 雙色地瓜球X5							
2/28 (五)		228和平紀念日													

◎美油炸物、皆含酥卵 Deen-fried Food, Contains eluten  
☆魚魚排 Fish  
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△表加工品 Processed Product  
●表牛羊製品  
☆☆表油用含芝麻的含季沙茶器, 不含芝麻油  
食材一律使用國產標  
表校表使用國產污染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)