

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		全穀雜糧類 (份)	豆 魚 蛋 肉 類 (份)	脂 肪 及 堅 果 種 子 類 (份)	水 果 (份)	水 果 (份)	奶 油 類 (份)	熱 量 (Kcal)	
2/3 (一)	糙米飯 Brown Rice	香煎泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Preserved Chinese Cabbage	番茄燴雞丁 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 Gourd and Chicken Soup	手作韓式飯捲 Handmade Rice Roll	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803
	糙米、白米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 豆腐乳	雞胸丁 無頭菜 番茄 黃椒	白豆干 芹菜 番茄 紅蘿蔔			苦瓜雞丁 蔬瓜	紫-白米 雞蛋 小黃瓜 紅蘿蔔 海苔 白芝麻							
2/4 (二)	白飯 Rice	穴頭汁蒸魚捲 Steamed Fish Roll	竹筍肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo Shoots	鮮菇燴黃豆 Stir-fried Cucumber and Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠豆燕麥粥 Mung Beans and Oatmeal Soup	手作黑糖糕 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 紅蘿蔔			綠豆 燕麥粒	綠-中筋麵粉 地瓜粉 烤蜜 黑糖芝士 麻糬							
2/5 (三)	特餐	●香茅羊肉炒飯 Lamb Fried Rice	◎鹽酥雞 Deep-fried Chicken Dices	蒜香豆苗 Stir-fried Legumes with Garlic	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鴨蛋羹湯 Long Thread 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 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 九層塔	菜豆 蒜酥 豆酥(含豆腐)			金針菇 鮭菜 紅蘿蔔 豬肉絲 香菜	季節水果							
2/6 (四)	白飯 Rice	安東燙雞 Andong Braised Chicken	★蔥冬瓜燙魚 Steamed Fish with Fermented Gourd	塔香茄子燴蛋 Eggplant and Eggs with Basil	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜拼骨湯 Turnip and Pork Ribs Soup	優酪乳(125ml)+炸香杏仁地瓜泥 (45G)	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	蜜豆丁 板豆腐 陳冬瓜	雞蛋 茄子 九層塔 紅椒 豆豉			結頭菜 骨董丁 蔥花	烤-地瓜 吉仁片 奶粉 奶油							
2/7 (五)	特餐	番茄莫札瑞大利麵 Spaghetti with Tomato and Mushrooms	香料雞腿排 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	★手作鮭魚吐司披薩 Handmade Toast Pizza with Tuna	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
		義大利麵 鮭紋肉 阿鮑菇 番茄 莖苣 洋蔥 紹吉菇 黑橄欖	雞腿排X1	地瓜 巴西里			高麗菜 南瓜 洋蔥 西洋芹	海-厚片吐司(半片) 鮭魚 玉米 番茄 紅蘿蔔 香油 豆漿 鮭魚							
2/11 (二)	白飯 Rice	☆△燒鱈魚 Kabayaki Sea Bream	青木瓜炒肉片 Green Papaya and Pork Slices	紅燒地瓜 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 紅蘿蔔	扁蒲 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	◎日式居唐雞 Chicken Karaage	毛豆蛋羹 Steamed Egg with Edamame	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉絲湯 Bay 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	糖肉角 豆薯 紅蘿蔔 香菇	雞胸丁	雞蛋 毛豆仁			豬肉絲 金針花	鮑-蛋							
2/13 (四)	白飯 Rice	海苔烤雞翅 Seaweed Chicken Wing	青三杯鮪魚 3-Cup Squid	Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆雙花 Radish Soup with Pork Ribs	鮮奶(125ml)+蜂蜜烤南瓜(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	鮪魚 白豆干 小黃瓜 洋蔥 黃椒	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			白蘿蔔 香菇 龍鬚	蔬-南瓜 蜂蜜							
2/14 (五)	特餐	韓式炸醬麵 Korean Bean Sauce Noodles	●韓式炸醬肉 Sweet and Sour Pork Tenderloin	韓式馬鈴薯燴豆腐 Braised Potato and Tofu	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔥油湯 Ginseng Chicken Soup	五香油豆包(70G) Braised Bean Curd	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
		白鮑 豬絞肉 高麗菜 洋蔥	豬柳 椒麻味	馬鈴薯板豆腐 青蔥 白芝麻			大白菜 雞拼丁 蒜頭紅蘿蔔	油-豆包							
2/17 (一)	糙米飯 Brown Rice	蒙古烤肉(含芝麻)	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 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 洋蔥 九層塔 沙茶	雞胸丁	雞蛋 番茄			板豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	煮-玉米段 三角油豆腐 柚魚片							
2/18 (二)	白飯 Rice	◎☆△炸醬炒菜魚 Deep-fried Shishamo	四鍋肉片 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	蒸地瓜球(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 番茄 薑片 紅蘿蔔			山粉圓 冬瓜球	蒸-地瓜球							
2/19 (三)	五穀飯 Grain rice	●韓式白菜炒牛肉 Bulgogi with Cabbage	三杯雞 3-Cup Chicken	Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables	腹壁蔬菜 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 洋蔥	雞胸丁 咖鮑菇 九層塔 薑黃	豆芽菜 豆包 雞蛋 紅蘿蔔 黑木耳			玉米粒 金針菇 雞拼丁	季節水果							
2/20 (四)	白飯 Rice	薑爆雞丁	六★海鮮豆腐煲 Seafood and Tofu Stew	破布子過冬瓜 Braised White Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	優酪乳(125ml)+炸馬鈴薯(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 辣椒 青蔥	水餃魚丁 板豆腐 蝦仁 蔥花毛豆	冬瓜麵糊破布子 雞拼丁			白山藥 洋蔥仁 龍骨丁	炸-馬鈴薯 洋蔥青菜							
2/21 (五)	特餐	台式肉絲炒飯 Stir-fried Rice	寶齒雞腿 Braised Chicken Leg with Honey	玉米干子丁 Stir-fried Dried Tofu with Corn	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筒排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	花生夾心吐司(60G) Peanut Butter Toast	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
		白米 糯米 高麗菜 洋蔥 薑黃	雞排X1 蜜鴨	豆干丁 马鈴薯 玉米干子 紅蘿蔔	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜 排骨湯 Pork Ribs and Cucumber Soup	香油細膩(60G) Braised Tofu	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777
2/24 (一)	糙米飯 Brown Rice	薑燒肉柳	Chicken Dices with Fermented Bean Curd	Stir-fried Tofu with Fresh Mushrooms	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜 龍骨丁	油-油細膩							
	糙米、白米	豬柳 椒麻青木瓜 洋蔥	雞胸丁 青花菜 紅甜椒 豆腐乳	芥菜仁 雪白蘑菇 雞拼丁											
2/25 (二)	白飯 Rice	☆生炒花枝(含芝麻)	薑絲燒雞 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	花枝剝皮 大白菜 紅蘿蔔 素沙茶	豬肉角 白蘿蔔 蕃茄	白豆干 白花菜 紅蘿蔔 菓段			仙草汁 芒果 地瓜圓 紅豆	烤-鮑魚 雞蛋白 奶油 蔓越莓核桃							
2/26 (三)	糙米飯 Brown Rice	鳳豆藜麥 Beans and Quinoa Rice	日式炒雞蛋 Japanese Braised Egg	時蔬咖哩火鍋 Vegetable Curry with Tofu	腹壁蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海苔水培米 Kelp Sprouts Miso Soup	季節水果 Fruit	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
膳食日	白米、黑豆、藜麥	雞蛋	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 毛豆 奶油	地瓜蕃薯 四季豆			海帶芽 金針菇 蕃茄	季節水果							
2/27 (四)	白飯 Rice	白飯燒雞	●☆△炸鮑魚烏魚 Deep-fried Fish Fillet	醬炒海帶根 Stir-fried Kelp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	腹壁蔬菜 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 豆薯 紅蘿蔔 黃豆	烏魚排X1	海帶根 芹菜 紅椒 蔥絲			脆菊片 香菇 雞拼丁 茄絲	炸-雙色地瓜球X5							
2/28 (五)															

228和平紀念日

◎美油炸物，皆含缺留 Deen-fried Food. Contains gluten

★帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

▲未加工品 Processed Product

●牛半羊製品

沙拉醬使用小麥胚芽全麥沙拉醬，不含花生或公

食材料使用國產糖

本校未使用鮑魚汙染食品

菜单開立：林雨晴(新北食品股份有限公司營養師)