

康橋國際學校林口校區114年3月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, March 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)	油脂及堅果種子類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)
3/3 (一)	糙米飯 Brown rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Vegetables and Pork	蒜苗炒雞 Stir-fried Chicken and Garlic Sprouts	香菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	煎乳烤翅腿 Roasted Drumette	4.5	4.5	1.7	2.5	1.0	0.0	845
	糙米、白米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	雞胸丁 小黃瓜 蒜苗	雞蛋 香菇			金針花 雞排丁	烤-翅小腿X2 豆腐乳							
3/4 (二)	白飯 Rice	☆鹹冬瓜燉魚 Fish Dices and Preserved White Gourd	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potato	油燻竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花豆臘肉甜湯 Kidney Beans Sweet Soup	地瓜條(70G) Sweet Potato Strips	4.5	4.0	1.8	2.5	1.0	0.0	815
	白米	帶著鮑魚丁 冬瓜 陽冬瓜 枸杞	豬肉絲 馬鈴薯 青菜	竹筍 紅蘿蔔 香菇 青菜			花豆 臘肉	蒸							
3/5 (三)	五穀飯 Grain rice	●蒙古炒羊肉(含芝麻) Stir-fried Lamb (contain Sesame)	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Diced Chicken	三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	季節水果 Fruit	4.5	3.8	1.6	2.5	1.0	0.0	797
	五穀米、白米	羊肉片 油菜 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 素沙茶	雞胸丁 白花菜 玉米 西洋芹	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			青木瓜 雞排丁 枸杞	季節水果							
3/6 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Diced Chicken	★蒜蓉炒蝦 Deep-fried Shrimp with Garlic	媽蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	酸菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	優酪乳(125ml)+香烤馬鈴薯塊(45G) Yogurt + Roasted Potato	4.7	3.7	2.0	2.5	1.0	0.0	815
	白米	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	白蝦X2 蒜頭	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳			竹筍 龍骨丁 酸菜	蒸-馬鈴薯 巴西里							
3/7 (五)	特餐	馬祖紅糟炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	五香油雞腿 Spicy Braised Chicken Thigh	香菇扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	奶皇包 Custard Bun	4.6	3.3	1.5	2.5	1.0	0.0	769
		白米 豬絞肉 豆薯 玉米 洋葱 紅糟	雞腿	扁蒲 香菇 紅蘿蔔			龍骨丁 山藥 洋葱 蓮子 茯苓	蒸-麵、蛋、奶							
3/10 (一)	糙米飯 Brown rice	日式豬肉角煮 Japanese Pork Stew	紅燒雞肉 Braised Chicken	蝦蛋豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	手作黑糖糯米糕(60G) Handmade Brown Sugar Rice Cake	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.0	775
	糙米、白米	豬肉角 白蘿蔔 茼蒿 楊 薑	雞胸丁 豬腿菜 紅蘿蔔 青菜	豆包 綠豆芽 黑木耳 紅蘿蔔			冬瓜 龍骨丁 薑絲	蒸-糯米 白米 葡萄乾 枸杞 白芝麻							
3/11 (二)	白飯 Rice	◎☆☆可愛魚塊 Deep-fried Diced Milkfish	麻油高麗炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage in Sesame Oil	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆花生豆腐湯 Mung Beans and Peanuts Soup	手作地瓜燕麥餅(50G) Sweet Potato and Oatmeal Biscuit	4.5	3.4	1.8	2.5	1.0	0.0	776
	白米	虱目魚塊X2	豬肉片 高麗菜 枸杞 薑絲	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			綠豆 花生	地瓜 燕麥片 葡萄乾 南瓜籽							
3/12 (三)	五穀飯 Grain rice	沙茶鐵板肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (contain Sesame)	日式南瓜燉雞 Pumpkin Stew with Chicken	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆客家吻魚羹 Seaweed and Anchovy Thick Soup	季節水果 Fruit	4.5	4.0	1.7	2.5	1.0	0.0	813
	五穀米、白米	豬肉柳 四季豆 洋葱 紅蘿蔔 筆沙茶	雞胸丁 南瓜 洋葱 青菜	雞蛋 番茄			紫菜 吻仔魚 枸杞	季節水果							
3/13 (四)	白飯 Rice	奶油雞丁 Creamy Diced Chicken	☆蒜末豆豉蒸魚塊 Steamed Fish Roll with Garlic and Fermented Soy	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海芽湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	鮮奶(125ml)+奶油玉米段(30G) Fresh Milk + Butter Corn	4.7	3.5	1.6	2.5	1.0	0.0	792
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅椒 粉粉	巴沙魚片 蒜椒 豆豉(豆)	板豆腐 茄子 豬絞肉 青菜			海帶芽 鴻喜菇	蒸-玉米段 奶油							
3/14 (五)	特餐	白醬蘑菇義大利麵 Alfredo with Mushroom	◎酥炸美式雞米花 Popcorn Chicken	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Borscht Soup	紅豆麻糬吐司 Azuki Beans and Mochi Toast	4.6	3.3	2.0	2.5	1.0	0.0	782
		義大利麵 豬肉絲 玉米 蘑菇 洋葱 彩椒 粉粉	雞胸丁 漬肉丁 麵粉 巴西里 塔可粉	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔			高麗菜 番茄 洋葱 西洋芹	麵、蛋、奶							
3/17 (一)	糙米飯 Brown rice	紅燒豬肉 Braised Pork	獵人燉雞 Italian Chicken Stew	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	黃金捲(70G) Gold Thread Bun	4.5	3.7	1.9	2.5	1.0	0.0	798
	糙米、白米	豬肉角 白蘿蔔 酸菜 青菜	雞胸丁 杏鮑菇 番茄 洋葱 西洋芹 黑紙碗	雞蛋 青菜			板豆腐 金針菇 黑木耳 雞蛋	蒸-麵、奶							
3/18 (二)	白飯 Rice	☆☆☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	手作芝麻麻糬蜜司康 Handmade Sesame and Honey Scone	4.6	3.6	2.0	2.5	1.0	0.0	801
	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉角 地瓜 洋葱 鳳梨 黃椒	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔			芋圓 地瓜圓 大薯仁 黑糖	麵粉 雞蛋 奶油 糖 黑芝麻 蜂蜜							
3/19 (三)	五穀飯 Grain rice	●紅燒牛肉 Braised Beef	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	季節水果 Fruit	4.5	4.2	1.6	2.5	1.0	0.0	823
	五穀米、白米	牛肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 青菜	雞胸丁 冬瓜 枸杞	白豆干片 香菇 芹菜 紅椒			竹筍 雞排丁	季節水果							
3/20 (四)	白飯 Rice	芋頭燒雞 Braised Chicken with Taro	☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish (contain Sesame)	鮮菇燒芹菜 Stir-fried Mustard and Enoki Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海絲排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts	優酪乳(125ml)+烤地瓜(45G) Yogurt + Sweet Potato	4.7	4.0	1.7	2.5	1.0	0.0	827
	白米	雞胸丁 芋頭 紅椒	花枝刺花 大白菜 蝦仁 木耳 青蔥 素沙茶	芥菜仁 金針菇 紅蘿蔔			牛蒡 海帶結 龍骨丁	烤-地瓜							
3/21 (五)	特餐	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	高麗菜炒年糕 Stir-fried Cabbage and Rice Cake	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	紫米豆皮壽司X2 Black Rice Bean Curd Sushi	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.0	775
		白米 雞肉絲 紅蔥頭	雞蛋 菜脯	高麗菜 年糕片 紅蘿蔔			山藥 馬鈴薯 龍骨丁 枸杞	豆、芝麻							
3/24 (一)	糙米飯 Brown rice	◎梅醬豬肉 Pork with Plum Sauce	麻油雞 Stir-fried Chicken with Sesame Oil	鮮菇豆干 Stir-fried Mushrooms with Sugar Snap Pea	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	燒頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	五香油豆腐(60G) Braised Oily Tofu	4.5	3.6	2.0	2.5	1.0	0.0	794
	糙米、白米	豬肉角 蒜苗	雞胸丁 高麗菜 金針菇 薑片 枸杞	杏鮑菇 鴻喜菇 素肚 甜豆			燒頭菜 雞排丁 青菜	油-四角油豆腐							
3/25 (二)	白飯 Rice	☆☆☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Strips	菜心炒肉片 Stir-fried Choy Sum and Pork Slices	蛋酥白菜 Chinese Cabbage with Egg Crisp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋香椰奶燕麥湯 Taro and Coconut Milk with Oatmeal	焗烤馬鈴薯 Potato Gratin	4.6	3.6	2.0	2.5	1.0	0.0	801
	白米	裹粉虱目魚肉條X2	豬肉片 菜心 紅蘿蔔	大白菜 雞蛋 枸杞			芋頭 燕麥 椰奶 粉粉	烤-馬鈴薯 番茄 洋葱 起司							
3/26 (三)	蔬食特餐	鴻喜什蔬蛋炒飯 Vegetable Egg Fried Rice	醬燒豆包 Kabayaki Bean Curd	醬燒馬鈴薯 Braised Potato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	季節水果 Fruit	4.5	4.2	1.6	2.5	1.0	0.0	823
蔬食日		白米 菜豆 豆薯 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 嫩菇	豆包 芝麻	馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥花 白芝麻			板豆腐 番茄 蔥花	季節水果							
3/27 (四)	白飯 Rice	咖喱雞肉 Curry Chicken	☆☆☆客家小炒 Hakka Stir-fry	竹筍炒雞 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	鮮奶(125ml)+蜜烤南瓜(50G) Fresh Milk + Honey Roasted Pumpkin	4.5	3.6	1.7	2.5	1.0	0.0	787
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 粉粉	鯪魚 白豆干片 豬肉片 芹菜 青菜	竹筍 秀珍菇 蔥花			扁蒲 龍骨丁 枸杞	蒸-南瓜 黑芝麻 蜂蜜							
3/28 (五)	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	烤乾菜滷豬蹄 Braised Pork Chop with Preserved Vegetables	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	銅鑼燒(50G) Dorayaki	4.5	3.5	2.0	2.5	1.0	0.0	765
		飯條 豬肉絲 豆芽菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	里肌肉排X1 梅乾菜	高麗菜 紅蘿蔔			海帶芽 雞蛋	麵、蛋、奶							
3/31 (一)	糙米飯 Brown rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	雞肉三絲 Chicken with Bean Sprouts	毛豆菜蛋 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蓮藕排骨湯 Lotus Roots Soup with Pork Ribs and Red Dates	油蛋X1+小豆干(30G) Braised Egg+Dried Tofu	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740
	糙米、白米	豬肉片 板豆腐 韭菜	雞肉絲 豆薯 小黃瓜 紅蘿蔔	雞蛋 毛豆			蓮藕 龍骨丁 紅棗	油-雞蛋 白豆干							

◎裹油炸物，皆含酥屑 Deep-fried Food. Contains gluten

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表牛乳製品

沙茶醬係用含防腐劑的含香沙茶醬，不含防腐劑成分

食材一律使用國產糖

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)