

康橋國際學校林口校區 114年4月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, April 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)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果種子類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)		
4/1 (一)	白飯 Rice	◎六椒鹽炙丁 Deep-fried Fish Dices	魚香肉絲 Stir-fried Shredded Pork	絲瓜蹄冬粉 Sponge Gourd and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	高麗菜絲肉燥肉燥羹 Cabbage and Pork Congee	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755		
	白米	帶皮鮑魚丁飯豆腐(鮑)	豬肉絲 竹筍 紅蘿蔔 黑木耳 青蔥	絲瓜 紅蘿蔔 金針菇 冬粉			雞蛋紫菜										
4/2 (二)	漢堡 Hamburger	咖喱雞排 Pork Chop with Curry	△酥炸雞塊 Chicken Nuggets	◎酥炸豬粉薯條 Deep-fried Plum Fries	清炒菠菜 Spinach	水果 Fruit	黑糖珍珠牛乳 Brown Sugar Tapioca Milk	原味粗粒蛋糕 Cheese Cake	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.2	769		
	兒童節 漢堡(無芝麻)	里肌肉排 洋蔥 紅蘿蔔 切粉	燒臘雞塊X3	地瓜薯條 豬粉			粉圓 切粉 黑糖										
4/3 (四)	兒童節、清明節愉快																
4/4 (五)																	
4/7 (一)	糙米飯 Brown Rice	照燒豬柳 Teriyaki Pork Tenderloin	杏鮑菇炒雞丁 Stir-fried King Oyster Mushrooms and Diced Chicken	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots	菜地瓜條(70G) Steamed Sweet Potato Stick	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705		
	白米 糙米	豬肉柳 洋蔥 白芝麻	雞胸丁 杏鮑菇 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			竹筍 雞排丁 芹菜	蒸									
4/8 (二)	白飯 Rice	★蒜蓉鮮蝦 Garlic Shrimp	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	塔香菠菜 Stir-fried Kelp Sprouts and Basil	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	起司菠菜蒜蓉烘蛋 Cheese and Spinach Frittata with Mushroom	3.1	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	715		
	白米	白蝦X2 冬粉 青蔥	豬肉片 豆芽菜 青蔥 蒜頭	海菜 紅蘿蔔 毛豆 九層塔			銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓	烤-雞蛋 菠菜 蘑菇 起司									
4/9 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎馬香排骨酥 Deep-fried Pork Ribs with Makauy	五味嫩雞 5-flavored Stir-fried Chicken	滷肉冬瓜 Braised White Gourd with Minced Pork	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲海芽湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	季節水果 Fruit	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722		
	白米 五穀米	豬肉角 馬告	雞胸丁 骨鯷丁 小黃瓜 芹菜	冬瓜 絞肉 紅椒			海带芽 薑絲	季節水果									
4/10 (四)	白飯 Rice	醬燒雞肉 Chicken Stew	△△滷燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	蔥燒豆腐 Braised Tofu with Scallion	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香菜蘿蔔排骨湯 Radish and Coriander Soup with Pork Ribs	鮮奶(125ml)+法式香蒜烤南瓜(45G) Fresh Milk + Roasted Pumpkin with Garlic	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747		
	白米	雞肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	蒲燒鯛魚X2	飯豆煎 紅蘿蔔 青蔥			白蘿蔔 龍骨丁 香菜	烤-南瓜 蒜頭粉 巴西里(切、乾)									
4/11 (五)	特餐	揚州炒飯 Shredded Pork Egg Fried Rice	香滑雞腿 Braised Chicken Drumstick	水瀨白菜 Chinese Cabbage with Black Fungus	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	菠蘿麵包(60G) Pineapple Bun	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5		
		白米 豬肉絲 高麗菜 雞蛋 洋葱 紅蘿蔔 青蔥	排腿	大白菜 黑木耳 枸杞			冬瓜 龍骨丁 金針菇 薑片	麵、蛋、奶									
4/14 (一)	糙米飯 Brown Rice	梅菜燉豬 Briased Pork With Preserved Mustard	豆薯炒雞 Stir-fried Diced Chicken with Yam Bean	鮮菇蛋羹 Scrambled Eggs with Mushroom	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茅根雞爪排骨湯 Pork Ribs Soup with Sponge Gourd and Ginseng	奶油玉米段(70G) Butter Corn	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705		
	白米 糙米	豬肉角 白豆干 紅蘿蔔 梅乾菜	雞胸丁 豆薯 枸杞	雞蛋 香菇			絲瓜 龍骨丁 芥蘭	煮-玉米 奶油 巴西里									
4/15 (二)	白飯 Rice	◎☆☆酥炸魷魚排 Deep-fried Squid Cutlet	黃豆芽炒肉柳 Stir-fried Egg+Sweet Potato Tenderloin	和風雞蛋豆腐煲 Japanese Style Egg and Tofu Hot Pot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆紫米湯 Black Rice and Red Beans Soup	Cashey Scone with Honey	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	667.5		
	白米	薯粉魷魚排(乾)	豬肉柳 黃豆芽 紅蘿蔔	飯豆腐 雞蛋 蔥花			紅豆 紫米	麵包 雞蛋 奶油 糖 楓糖 蘋果									
4/16 (三)	五穀飯 Grain Rice	●紅燒牛肉片 Braised Beef Slices	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	腐皮扁湯 Bottle Gourd and Bean Curd	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	季節水果 Fruit	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722		
	白米 五穀米	牛肉片 白蘿蔔 洋葱	雞胸丁 冬瓜 紅蘿蔔	扁湯 豆包絲 香菇 紅蘿蔔			金針花 龍骨丁	季節水果									
4/17 (四)	白飯 Rice	◎腐乳拌雞 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	☆蒜蓉菜夾燒 Garlic Fish Roll	番茄粉燒煲 Mung Bean Noodles with Tomato	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	仙草雞湯 Chicken Soup with Herbal	優酪乳(125ml)+海苔烤地瓜塊 Yogurt + Deep-Roasted Sweet Potato with Plum Powder	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747		
	白米	雞胸丁 豆腐乳	巴沙魚片 蒜頭	大白菜 番茄 冬粉 金針菇 青蔥			白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草	炸-地瓜 梅子粉									
4/18 (五)	特餐	日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Udon	醬烤翅腿 Roasted Chicken Drumette	菜豆炒豆干 Stir-fried Legumes and Dried Tofu	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	蝴蝶麵(50G) Dorayaki	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698		
		烏龍麵 高麗菜 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔	翅小腿X2 白芝麻	白豆干片 菜豆 豆酥(含芝麻)			紅蘿蔔 雞蛋 洋葱	麵、蛋、奶									
4/21 (一)	糙米飯 Brown Rice	蔥爆豬肉片 Stir-fried Pork Slices with Scallion	海南風味雞 Hainanese Chicken	蘿蔔燒麵麵 Braised Radish and Wheat Gluten	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁雞湯 Yam and Job's Tears Soup	茶葉蛋+豆干(30G) Tea Egg + Dried Tofu	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698		
	白米 糙米	豬肉片 洋葱 紅椒 蔥	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔 蔥 薑 蒜	蘿蔔 麵麵 香菇 雞腿肉 筍 蒜 小卷 青蔥			山藥 洋葱 紅 雞排丁 枸杞	油-雞蛋 豆干									
4/22 (二)	蔬食特餐	番茄時蔬燉雞塊 Fusilli with Tomato Sauce and Vegetables	◎椒鹽炸蛋+地瓜薯條 Deep-fried Egg+Sweet Potato Fries	起司白醬豆腐燒 Tofu Grain with Cream Sauce	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds Honey Soup	茶香滷豆包 Braised Bean Curd	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698		
		挪威鮭 香蒜 杏鮑菇 茄子 蘑菇 魔芋豆 洋葱	雞蛋 地瓜	飯豆腐 香菇 紅蘿蔔 毛豆 起司			山粉圓 蜂蜜	豆包 紅茶包									
4/23 (三)	五穀飯 Grain Rice	泰式咖哩雞肉 Curry Pork	鹹水雞 Boiled salty chicken	糖豆鮮蔬 Stir-fried Vegetables with Sugar Snap Pea	魔豆青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	季節水果 Fruit	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698		
	白米 五穀米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 切粉	雞胸丁 四方干 脆筍片 青蔥	豆薯 紅蘿蔔 樹豆 香菇			青木瓜 雞排丁 紅蔥	季節水果									
4/24 (四)	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	☆☆海鮮白菜煲 Claypot Cabbage with Seafood	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	鮮奶(125ml)+香料烤馬鈴薯(45G) Fresh Milk + Roasted Potato with Spices	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774		
	白米	雞胸丁 地瓜 紅椒 鳳梨片	鮑魚 大白菜 鴻喜菇 蝦仁 蔥	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔			紫菜 雞蛋	烤-馬鈴薯 奶油									
4/25 (五)	特餐	麻油雞油飯 Chicken Rice with Sesame Oil	◎宜蘭炸卜肉 Yilan Deep-fried Pork	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	豆皮壽司X2 Bean Curd Sushi	4.5	4.5	1.5	4.0	1.0	0.0	870		
		白米 雞肉絲 高麗菜 杏鮑菇 紅蘿蔔 枸杞	豬肉柳 雞蛋 麵粉	白花椰 黑木耳			飯豆粥 竹筍 金針菇 黑木耳	豆、芝麻									
4/28 (一)	糙米飯 Brown Rice	味噌燒肉 Braised Pork with Miso	三寶雞蓉 Stir-fried Minced Chicken with Dried Tofu	☆青木瓜炒小魚 Stir-fried Green Papaya and Anchovy	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜雞湯 Pumpkin and Chicken Soup	沖繩黑糖饅(70G) Brown Sugar Steamed Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820		
	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 洋葱 薑 味噌	雞腿肉 白豆干丁 玉米 紅蘿蔔	青木瓜 香菇 小魚乾			南瓜 雞排丁 薑絲	蒸-麵									
4/29 (二)	白飯 Rice	◎☆沙茶炙丁 Shacha Fish Dices	四鍋肉片 Twice-Cooked Pork Slices	鮮菇扁湯 Bottle Gourd and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	紅麵油起小腿 Braised Drumette with Red Yeast	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698		
	白米	六帶蜆 小黃瓜 蔥 芥沙茶(含芝麻)	豬肉片 高麗菜 紅椒	扁湯 秀珍菇 枸杞			綠豆 洋薏仁	油-翅小腿X2 紅麵									
4/30 (三)	五穀飯 Grain Rice	薑燒豬肉 Braised Pork with Ginger	銀芽雞絲 Stir-fried Shredded Chicken and Bean Sprouts	芹菜豆干 Dried Tofu with Celery	魔豆蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	季節水果 Fruit	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698		
	白米 五穀米	雞肉片 豆薯 洋葱 薑 蔥	雞肉絲 綠豆芽 韭菜 紅蘿蔔	白豆干片 芹菜 紅蘿蔔			竹筍 龍骨丁 枸杞	季節水果									

◎裹油炸物，皆含飽胃 Deep-fried Food, Contains gluten
☆本處自製 Fish
★裹帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△裹加工品 Processed Product
●裹牛羊製品
沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，不含花生成分
食材一律使用國產糖
本校未使用輻射炸烘食品

菜單獨立：林尚明(新北食品股份有限公司營養師)