

康橋國際學校林口校區114年5月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, May 2025

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional 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)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)		
5/1 (四)	白飯 Rice	匈牙利燉雞肉 Hungarian Braised Chicken	★大海鮮炒麵羹 Seafod and Mung Bean Noodles Stew	針菇燴鵝瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥牛蒡湯 Yam and Burdock Soup	鮮奶(125ml)+DIY海苔雞茸飯團 Milk+Minced Chicken Onigiri	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	775
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	水菜煮丁 大白菜 冬粉 蝦仁 蔥花 毛豆	鵝瓜 金針菇 枸杞			牛蒡 山藥 龍骨丁	煮、白米、雞胸肉、海苔香腸(芝麻)							
5/2 (五)	特餐	蘑菇雞腿飯麵 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	海苔烤雞腿排 Seaweed Roasted Chicken Thigh	紅片青花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	鬆餅X2 Waffles	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748
		馬龍麵 豬肉絲 洋蔥 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	雞腿排X1 海苔	青花菜 白花菜 菜油片 絲 紅蘿蔔			金針花 龍骨丁	蒸、麵、蛋、奶							
5/5 (一)	糙米飯 Brown Rice	★高麗菜牛肉片 Stir-fried Pork Slices with Black Fungus and Vegetables	◎醃雞腿丁 Sweet and Sour Chicken Dices	草炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苦瓜雞湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	香料烤雞翅X1 Roasted Chicken Wing	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809
	糙米、白米	豬肉片 高麗菜 雲耳	雞胸丁 紅樹蝦 洋蔥 鳳梨	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			苦瓜雞排丁 蔴瓜	烤							
5/6 (二)	白飯 Rice	☆蒜鳳梨蒸魚片 Steamed Fish Fillets with Pineapple	竹筍炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo Shoots	鮮菇燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	水煮玉米段(70G) Blanched Corn	3.4	3.7	1.4	3.5	1.0	0.6	818
	白米	帶皮鮑魚片X1 蒜鳳梨 蔥花	雞肉絲 竹筍 紅蘿蔔	大黃瓜 鴻喜菇 枸杞			紫米 西谷米 椰切(切)	煮							
5/7 (三)	五穀飯 Grain rice	●沙茶芥藍炒羊肉(含芝麻) Shacha Lamb with Chinese Kale (contain Sesame)	豆薯炒雞 Stir-fried Chicken and Yam Bean	蒜香菜豆 Stir-fried Legumes with Garlic	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	梨菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	李節水果 Fruit	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	732
	五穀米、白米	羊肉片 芥藍菜 紅椒 黃椒	雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔	菜豆 蒜酥 豆酥(含芝麻)			金針菇 梨菜 豬肉絲	李節水果							
5/8 (四)	白飯 Rice	小黃瓜炒雞肉 Stir-fried Chicken and Chicken	☆五味蒸魚塊 Fish with Five-Flavor Sauce	蘿蔔燴麵糊 Braised Radish and Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜菜花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	優酪乳(125ml)+手作地瓜杏仁燕麥餅 (30G) Yogurt + Sweet Potato Outcake with Almond	3.3	3.0	1.6	2.7	1.0	0.0	703
	白米	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔	巴沙魚片X1 芹菜 香菜	白蘿蔔 麵糊 豬肉 筍 蒜小卷			大白菜 雞蛋 青蔥	烤、地瓜 燕麥片 杏仁 奶粉 蜂蜜							
5/9 (五)	特餐	客家米苔目 Hakka Thick Rice Noodles	鐵路豬排 Braised Pork Chop	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Cucumber and Chicken Soup	墨西哥麵包(60G) Mexican Bread	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727
		米苔目 豬肉絲 豆芽菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	里肌肉排X1	番茄 雞蛋			胡瓜 雞排丁 枸杞	麵、蛋、奶							
5/12 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖喱雞肉 Curry Pork	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	★椰香紅燒豆腐 Braised Tofu with Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	整果紫米粥 Black Rice and Walnut Porridge	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.1	820
	糙米、白米	雞肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 麵粉	雞胸丁 冬瓜 青蔥	飯豆腐 金針菇 甜豆 九層塔			龍骨丁 高麗菜 杏鮑菇 薑片	煮、白米 紫米 紅豆 桂圓 核桃							
5/13 (二)	白飯 Rice	☆△鹽燒鰻魚 Kabayaki Sea Bream	青木瓜炒肉絲 Green Papaya and Shredded Pork	紅燒菜豆 Braised Edamame	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	◎吉芋味芋泥球(70G) Sweet Taro Ball	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874
	白米	鹽燒鰻魚X2	豬肉絲 青木瓜 枸杞	茄子 黑木耳 紅蘿蔔 雞絞肉			仙草汁 地瓜圓 綠豆	炸、芋頭 奶油							
5/14 (三)	五穀飯 Grain rice	紅燒肉丁 Braised Pork Dices	★花菜炒雞排 Stir-fried Chicken Tenderloin and Cauliflower	毛豆菜羹 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	李節水果 Fruit	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813
	五穀米、白米	豬肉角 豆薯 紅蘿蔔	雞肉片 白花菜 杏鮑菇 青蔥	雞蛋 毛豆仁			竹筍 龍骨丁 紅蘿蔔	李節水果							
5/15 (四)	白飯 Rice	◎醃雞腿丁 Deep-fried Diced Chicken	☆三杯魷魚 3-Cup Squid	紅燒扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Shredded Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	鮮奶(125ml)+蒸地瓜(45G) Fresh Milk + Steamed Sweet Potato	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	787
	白米	雞胸丁 花椒粉	魷魚 白豆干 洋蔥 九層塔 蒜頭 老薑	扁扁 紅蘿蔔 金針菇			玉米粒 雞蛋 洋蔥	蒸、地瓜							
5/16 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式豬蹄肉 Sweet and Sour Pork	★韓式雞菜飯 Stir-fried Vegetable and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶葉湯 Ginseng Chicken Soup	紅豆包(60G) Red Bean Bun	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
		白米 豬肉絲 高麗菜 洋蔥	豬肉片 柳椒	冬粉 蔬菜 木耳 洋蔥 紅蘿蔔 香菇 芝麻			大白菜 雞排丁 芋頭 糯米 紅豆	蒸、麵							
5/19 (一)	糙米飯 Brown Rice	蒙古烤肉(含芝麻) Mongolian Pork (contain Sesame)	蔥油雞丁 Stir-fried Diced Chicken and Scallion	茄汁肉末豆腐煲 Tofu Stew with Minced Pork and Tomato Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚湯 Seaweed and Anchovy 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 素沙茶	雞胸丁 豆薯 青蔥	飯豆腐 番茄 雞絞肉			紫菜 吻仔魚	煮、玉米段 三角油豆腐 柴魚片							
5/20 (二)	白飯 Rice	◎☆△炸醬麵虱目魚排 Fried Milfish Strips	田鍋肉片 Double-Cooked Pork Slices	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	◎酥炸雞腿X2 Deep-Fried Chicken	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795
	白米	素粉虱目魚排 洋蔥 彩椒	豬肉片 白豆干片 青椒 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			紅豆 燕麥粒	炸、雞腿 雞							
5/21 (三)	五穀飯 Grain rice	●高麗菜炒牛肉絲 Stir-fried Shredded Beef with Cabbage	三杯雞 3-Cup Chicken	★野蔬炒牛腩 Stir-fried Vegetables and Rice Cake	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜排骨湯 Green Papaya and Pork Ribs Soup	李節水果 Fruit	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.5	774
	五穀米、白米	牛肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔 蒜薑	大白菜 芋頭 紅蘿蔔 黑木耳			青木瓜 龍骨丁 香菜	李節水果							
5/22 (四)	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy Sauce	☆西芹鮮筍魚丁 Stir-fried Diced Fish with Celery and Bamboo Shoots	破布子油冬瓜 Braised White Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大海湯 Assorted Vegetables Thick Soup	優酪乳(125ml)+烤馬鈴薯塊(45G) Yogurt + Roasted Potato	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763
	白米	雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔 黃豆	六帶絲 竹筍 西洋芹 蝦仁	冬瓜 麵糊 雞絞肉 破布子 枸杞			飯豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	烤、馬鈴薯 洋香菜							
5/23 (五)	特餐	台式肉燥炒麵 Stir-fried Noodles with Shredded Pork	◎紅燒豬排 Pork Chop with Red Vinasses	玉米干丁 Stir-fried Dried Tofu with Corn	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鵝瓜菜片湯 Sponge Gourd and Egg Drop Soup	雞蛋牛奶燒(60G) Steamed Bun	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
		醬油麵 豬肉絲 高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔	里肌肉排 紅糟醬	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			鵝瓜 雞蛋	麵、蛋、奶							
5/26 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板肉排 Teppanyaki Pork Tenderloin	★菜豆炒雞丁 Stir-fried Legume and Diced Chicken	鮮菇燴鵝瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Fresh Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 Waite Gourd Soup with Shredded Ginger	香油油細煎(60G) Braised Tofu	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777
	糙米、白米	豬肉片 豆芽菜 洋蔥	雞胸丁 菜豆 紅蘿蔔	蒲瓜 雪白菇 枸杞			冬瓜 洋蔥仁 薑絲	油、油 細煎							
5/27 (二)	白飯 Rice	☆☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms (contain Sesame)	蘿蔔燴糖 Braised Pork and Radish	紅蘿蔔菜羹 Steamed Egg with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	★自製黑糖酥茶蛋糕 Cashew Brown Sugar 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 素沙茶	豬肉角 白蘿蔔 蔥花	雞蛋 紅蘿蔔			花生 洋蔥仁	烤、麵粉 雞蛋 油 酥茶 黑糖							
5/28 (三)	蔬食特餐	夏威夷蔬食炒飯 Hawaii Fried Rice with Vegetables	◎南蠻炸豆腐 Fried Tofu	☆日式胡麻菜 Vegetable Stew with Cream Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	李節水果 Fruit	3.3	2.5	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	蔬食日	白飯 雞蛋 玉米粒 毛豆 鳳梨 紅椒 扁豆	飯豆腐 地瓜粉 蜂蜜	青花菜 紅蘿蔔 蘑菇 鴻喜菇 洋蔥 麵粉 奶油			海帶芽 油片 絲 金針菇	李節水果							
5/29 (四)	特餐	香菇肉粽(150G) Rice Dumplings with Mushroom	五香油雞翅 Spicy Braised Chicken Wings	三色豆包絲 Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	臘肉香菇雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots and Mushroom	鮮奶(125ml)+蜂蜜烤南瓜(45G) Fresh Milk + Roasted Pumpkin with Honey	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	端午節	米 豬肉 香菇	雞翅	豆芽菜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳			豌豆片 香菇 雞排丁 薑絲	蒸、南瓜 蜂蜜							
5/30 (五)	端午節愉快														

◎素油炸物、含全蛋蟹 Deen-fried Food. Contains elutes

☆表虎類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表半製品

沙茶醬油用全芝麻的全素沙茶醬，不含花生油分

食材一律使用國產豬

本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林尚明(新食食品股份有限公司營養師)