

康橋國際學校林口校區114年6月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, June 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)
6/2 (一)	糙米飯 Brown rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Vegetables and Pork	蒜苗炒雞 Stir-fired 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 Daylilly and Chicken Soup	番茄奶油通心粉 Macaroni with Tomato Cream Sauce	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		通心粉 豬絞肉 番茄 玉米 洋葱 奶粉						
6/3 (二)	白飯 Rice	◎★大△海苔蝦排 Shrimp Cutlet	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potato	什錦炒菜豆 Assorted Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆牛乳燕麥湯 Azuki Bean and Milk Soup	地瓜條(70G) Sweet Potato Strips	4.5	4.0	1.8	2.5	1.0	0.0	815
	白米	裹粉蝦排X1 海苔粉	豬肉絲 馬鈴薯 青菜	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔			紅豆 燕麥粉 奶粉	蒸							
6/4 (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 amd Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	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 季節青菜 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			竹筍 龍骨丁 酸菜	季節水果							
6/5 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Diced Chicken	☆鹹蛋黃嫩魚 Fish Dices and Preserved White Gourd	媽蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	優格(100G)+綜合穀類 Yogurt and Grains	4.7	3.7	2.0	2.5	1.0	0.0	815
	白米	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	帶皮鮑魚丁 凍豆腐 蔴鳳梨 枸杞	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳			青木瓜 雞排丁 枸杞	來客 薑蔥等純 臘腸 玉米片(純、大豆)							
6/6 (五)	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	梅乾菜油豬排 Braised Pork Chop with Preserved Vegetables	紅燒高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	芝麻包 Sesame Bun	4.6	3.3	1.5	2.5	1.0	0.0	769
		飯條 豬肉絲 韭菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	里肌肉排X1 梅乾菜	高麗菜 紅蘿蔔			龍骨丁 山藥 洋葱 蔥仁 蓮子 茯苓	蒸、鮑、芝麻							
6/9 (一)	糙米飯 Brown rice	日式豬肉角煮 Japanese Pork Stew	鹹水雞 Chicken with Salted Water	絲瓜燴豆漿 Loofoah and Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	肩乳烤翅腿 Roasted Drumette	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.0	775
	糙米、白米	豬肉角 白蘿蔔 筍筍 梅 薑	雞胸丁 青花菜 雞筍片 紅蘿蔔	絲瓜 豆漿 香菇 枸杞			冬瓜 雞骨丁 薑塊	烤、翅小雞X2 豆腐乳							
6/10 (二)	白飯 Rice	◎☆△可愛魚塊 Deep-fried Diced Milkfish	麻油高麗菜肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage in Sesame Oil	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆蔥仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	茶香滷豆包 Braised Bean Curd	4.5	3.4	1.8	2.5	1.0	0.0	776
	白米	裹粉虱目魚塊X2	豬肉片 高麗菜 枸杞 薯絲	板豆腐 茄子 豬絞肉 青菜			洋葱仁 綠豆	豆包 紅茶包							
6/11 (三)	五穀飯 Grain rice	沙茶橫板肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (contain Sesame)	☆大貴瓜燴雞肉 Chicken and Cucumber Stew	油桐竹筍 Braised Bamboo Shoots	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 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 素沙茶	雞胸丁 大貴瓜 秀珍菇 枸杞	竹筍 紅蘿蔔 香菇 青菜			紫菜 吻仔魚 枸杞	季節水果							
6/12 (四)	白飯 Rice	●日式咖喱雞肉 Curry Chicken	☆蒜米豆豉蒸魚塊 Steamed Fish Roll with Garlic and Fermented Soy	香菇蒜苗 Stir-fried Bottle Gourd with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌蛋花湯 Miso Soup with Egg Drop	鮮奶(125ml)+DIY玉米香鬆飯糰 Fresh Milk + Corn Onigiri	4.7	3.5	1.6	2.5	1.0	0.0	792
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 奶粉	巴沙魚片 蒜粒 豆豉(豆)	扁蒲 香菇 紅蘿蔔			雞蛋 洋葱 紅蘿蔔 鴻喜菇	煮、白米 玉米 海苔香鬆(含芝麻)							
6/13 (五)	特餐	馬扭紅糟炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	五香油雞腿 Spicy Braised Chicken Thigh	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick 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
		白米 豬絞肉 豆薯 玉米 洋葱 紅糟	雞腿	雞蛋 番茄			板豆腐 竹筍 黑木耳 紅蘿蔔 雞蛋	鮑、蛋、切							
6/16 (一)	糙米飯 Brown rice	佛手瓜炒肉絲 Stir-fried Chayote and Pork	獵人燴雞 Italian Chicken Stew	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Bitter Gourd and Pineapple Chicken 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	豬肉絲 佛手瓜 紅蘿蔔	雞胸丁 杏鮑菇 番茄 洋葱 西洋芹 黑橄欖	雞蛋 青菜			苦瓜 雞排丁 蔴鳳梨	蒸、鮑、切							
6/17 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜山粉圓 Chia Seeds with White Gourd Drink	起司馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	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	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			山粉圓 冬瓜糖	雞蛋 馬鈴薯 起司							
6/18 (三)	五穀飯 Grain rice	●辣油空心菜炒牛肉 Stir-fried Beef and Vegetable	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	鮮菇滑肉瓜 Stir-fried Mustard and Enoki Mushrooms	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	牛肉絲 空心菜 紅蘿蔔	雞胸丁 冬瓜 枸杞	絲瓜 紅蘿蔔 金針菇			竹筍 雞排丁 青菜	季節水果							
6/19 (四)	白飯 Rice	●烤烤白醬南瓜燴雞 Pumpkin Chicken in White Sauce	☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish (contain Sesame)	韭香豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海蔴排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts	優格乳(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 南瓜 洋葱 起司 奶粉	花枝則花 大白菜 蝦仁 木耳 青菜 素沙茶	豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜			牛蒡 海帶結 龍骨丁	烤地瓜							
6/20 (五)	特餐	粉紅醬雞菇筆管麵 Penne with Mushroom	◎酥炸日式雞翅 Deep-fried Chicken Wing	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	紫米去皮壽司X2 Black Rice Bean Curd Sushi	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.0	775
		筆管麵 豬肉絲 玉米 蘑菇 洋葱 彩椒 奶粉	雞翅 麵粉 巴西里 塔可粉	白花椰 棉花菜 紅蘿蔔			高麗菜 番茄 洋葱 西洋芹	油、芝麻							
6/23 (一)	糙米飯 Brown rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	雞肉三絲 Chicken with Bean Sprouts	★叻沙炒燒燙 Laksa Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	裙帶菜味噌湯 Seaweed Miso Soup	油麥X1+小豆干(30G) Braised Egg+Dried Tofu	4.5	3.6	2.0	2.5	1.0	0.0	794
	糙米、白米	豬肉片 板豆腐 韭菜	雞肉絲 豆薯 小黃瓜 紅蘿蔔	冬粉 豬絞肉 蔥花 叻沙醬 椰奶			裙帶菜 金針菇 洋葱	油、雞蛋、白豆干							
6/24 (二)	白飯 Rice	◎△椒鹽魚排 Deep-fried Fish	鮑菇燴豬 Braised Pork with Mushroom	蛋酥白菜 Chinese Cabbage with Egg Crisp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	手作起司巴西蛋糕 Handmade Braziliina Cake	4.6	3.6	2.0	2.5	1.0	0.0	801
	白米	裹粉燒魚排X1	豬肉角 杏鮑菇 番茄 紅蘿蔔 西洋芹 洋葱	大白菜 雞蛋 枸杞			芋圓 地瓜圓 大薯仁 黑糖	地瓜粉 大豆油 雞蛋 奶粉 糖 起司							
6/25 (三)	蔬食特餐	蔬食哨子麵 Vegetable Braised Noodles	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	榨菜油豆腐 Braised Oily Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香玉米濃湯 Corn Soup	季節水果 Fruit	4.5	4.2	1.6	2.5	1.0	0.0	823
蔬食日		白麵 雞蛋 白碎干丁 番茄 木耳 洋葱	雞蛋 毛豆	四角油豆腐(70G) 梅乾菜			玉米 紅蘿蔔 洋葱 奶粉	季節水果							
6/26 (四)	白飯 Rice	紅燒雞肉 Braised Chicken	☆客家小炒 Hakka Stir-fry	竹筍炒菇 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 骨腿丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青菜	魷魚 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							
6/27 (五)	特餐	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜膽蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	高麗菜燴 Braised Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	馬拉糕(50G) Malaysian Cake	4.5	3.5	2.0	2.5	1.0	0.0	765
		白米 雞肉絲 紅蔥頭	雞蛋 菜膽	高麗菜 香菇 紅蘿蔔 青菜			胡瓜 龍骨丁 枸杞	鮑、蛋、切							
6/30 (一)	糙米飯 Brown rice	◎梅醬豬肉 Pork with Plum Sauce	麻油雞 Stir-fried Chicken with Sesame Oil	海帶干絲 Seaweed Strips and Tofu Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	蛋塔(50G) Egg Tart	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740
結業	糙米、白米	豬肉角 話梅	雞胸丁 高麗菜 金針菇 薑片 枸杞	海帶絲 白干絲 紅蘿蔔			板豆腐 番茄 蔥花	鮑、蛋、切							

◎美油炸物、皆含熟胃 Deeo-fried Food. Contains gluten

☆大貴瓜類 Fish

★夾帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△裹加工品 Processed Product

●康牛羊製品

沙茶醬使用含芝麻的含素沙茶醬，不含花生成分

食材一律使用國產豬

本校未使用輻射汚染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)