康橋國際學校林口校區 114年7月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, July 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	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)
7/1 (二) 7/2 (三) 7/3 (四) 7/4 (五) 7/7 (一) 7/8 (二) 7/9 (三) 7/10 (四) 7/11 (五) 7/14 (一) 7/15 (二) 7/16 (三) 7/17 (四) 7/18 (五)	**暑假愉快**														
7/21 (一)	純米飯 Brown Rice	咖哩豬肉 Pork Curry	鹽水雞 Salted Chicken	蘿蔔燒麩輪 Braised Radish and Wheat Gluten	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁雞湯 Chicken Soup with Yam and Job's Tears	蜜汁烤翅小腿 Honey Roasted Drumette	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米 純米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	雞胸丁 白豆干 蔥薑 蒜	蘿蔔麩輪 香菇 豬絞肉 筍絲小卷 青蔥			山藥 洋薏仁 雞排丁 枸杞	烤-翅小腿X2 蜂蜜							
7/22 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	和風雞蛋豆腐煲 Japanese-style Tofu and Egg Casserole	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜山粉圓甜湯 Winter Melon and Chia Seed Sweet Soup	**手作堅果黑糖糕** **Nuts Brown Sugar Cake**	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉片 豆芽菜 青蔥 蒜頭	板豆腐 雞蛋 蔥花			山粉圓 冬瓜磚	蒸-麵粉 地瓜粉 南瓜籽 黑糖 白芝麻							
7/23 (三)	特餐	蔬食麻油菇菇油飯 Sesame Oil Mushroom Rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	蜜汁豆腐 Bean Curd Roll in Honey Sauce	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	**枸杞絲瓜湯** **Loofah and Goji Soup**	季節水果 Fruit	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
蔬食日		白米 白碎干丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 香菇 青蔥 枸杞 薑	雞蛋 番茄	豆腐 青花菜 芝麻			絲瓜 枸杞	季節水果							
7/24 (四)	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	☆★海鮮白菜煲 Claypot Cabbage with Seafood	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	鮮奶(125ml)+DIY藜麥小飯糰 Fresh Milk + Quinoa Onigiri	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	白米	雞胸丁 紅椒 鳳梨片 洋蔥	純魚 大白菜 鴻喜菇 蝦仁 冬粉 蔥	高麗菜 紅蘿蔔			紫菜 雞蛋	煮-白米 毛豆 玉米 紅藜麥							
7/25 (五)	特餐	漢堡 Hamburger	**✪△日式豬排+☆鮪魚美乃滋** **Japanese-style Pork Cutlet + Tuna Mayo**	◎香料薯條 French Fries	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	**★手作番茄肉醬吐司披薩** **Toast Pizza with Tomato Meat Sauce**	4.5	4.5	1.5	4.0	1.0	0.0	870
		無芝麻漢堡	日式豬排 鮪魚 洋蔥 美乃滋	馬鈴薯 義式香料			馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋蔥 奶粉 洋香菜	厚片土司 豬絞肉 玉米 彩椒 番茄 起司 洋蔥							
7/28 (一)	純米飯 Brown Rice	味噌燒肉 Braised Pork with Miso	三寶雞笛 Stir-fried Ground Chicken with Trio Ingredients	木耳白花 Stir-fried Cauliflower with Black Fungus	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜雞湯 Pumpkin and Chicken Soup	沖繩黑糖捲(70G) Okinawa Brown Sugar Roll	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	白米 純米	豬肉角 馬鈴薯 洋蔥 薑 味噌	雞絞肉 白豆干丁 玉米 紅蘿蔔	白花椰 黑木耳			南瓜 雞排丁 薑絲	蒸-麩							
7/29 (二)	白飯 Rice	**✪☆沙茶魚丁** **Diced Fish with Sacha Sauce**	回鍋肉片 Twice-Cooked Pork Slices	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	**手作紫米海苔飯捲** **Handmade Black Rice Roll**	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米	六帶鱈 凍豆腐 蔥段 素沙茶(含芝麻)	豬肉片 高麗菜 紅椒 蒜苗	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔 素甜不辣			綠豆 洋薏仁	白米 紫米 雞蛋 小黃瓜 紅蘿蔔 海苔 芝麻							
7/30 (三)	特餐	**日式咖哩炒烏龍** **Curry Udon**	蜂蜜蒜香烤雞翅 Honey Garlic Roasted Chicken Wing	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽味噌湯 Miso Soup with Seaweed Sprouts	季節水果 Fruit	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
		烏龍麵 豬肉絲 大白菜 紅蘿蔔 香菇 洋蔥 奶粉	雞翅 蜂蜜 蒜泥	雞蛋 毛豆			板豆腐 海帶芽 洋蔥	季節水果							
7/31 (四)	白飯 Rice	◎椒麻雞丁 Spicy Pepper Chicken with Soybean Sprouts	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimps	螞蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Minced Pork	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	**優酪乳(125ml)+手作地瓜核桃燕麥餅(30G)** **Yogurt + Sweet Potato Walnut Oatcake**	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米	雞胸丁 黃豆芽 青蔥 花椒	蝦子X2 蔥 薑	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花			竹筍 龍骨丁 枸杞	烤-地瓜 燕麥片 核桃 奶粉 蜂蜜							

✪表油炸物，皆含麩質 Deep-fried Food, Contains Gluten
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●表牛羊製品 Beef or Lamb
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分
食材一律使用國產豬
本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)