

康橋國際學校林口校區114年8月小學部菜單  
Lunch and Snack Menu, August 2025

| 日期<br>Date  | 午餐<br>Lunch Menu's Detail |                                                   |                                                              |                                                         |                         |             |                                                 | 下午點心<br>Afternoon Snack                                          | 營養成分分析<br>Nutritional Content Analysis |                  |                   |           |           |              |
|-------------|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|-----------|--------------|
|             | 主食                        | 主菜1                                               | 主菜2                                                          | 副菜1                                                     | 副菜2                     | 水果          | 湯品                                              |                                                                  | 全穀雜糧類<br>(份)                           | 豆黃豆<br>內類<br>(份) | 油類<br>或堅果<br>類(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 熱量<br>(Kcal) |
|             |                           |                                                   |                                                              |                                                         |                         |             |                                                 |                                                                  |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/1<br>(五)  | 特餐                        | 台式肉燥炒飯<br>Stir-fried Rice                         | ◎馬香肉排<br>Pork Chop                                           | 玉米炒蛋<br>Scrambled Eggs with Corn                        | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 薑絲冬瓜湯<br>White Gourd Soup                       | 番茄肉醬燉飯<br>Fusilli Bolognese                                      | 3.7                                    | 2.9              | 2.0               | 3.0       | 1.0       | 748          |
|             |                           | 白米 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥 紅麴參                          | 黑胡椒肉排 馬香                                                     | 雞蛋 玉米 紅蘿蔔                                               |                         |             | 冬瓜 洋葱仁 薑絲                                       | 螺旋麵 豬絞肉 番茄 玉米 毛豆 洋葱                                              |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/4<br>(一)  | 糙米飯<br>Brown Rice         | 薑燒豬肉<br>Ginger Braised Pork Slices                | 三杯雞丁<br>3-Cup Chicken                                        | 芹菜炒豆干<br>Stir-fried Dried Tofu with Celery              | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | ★鳳梨芭拿丁香湯<br>Bitter Gourd and Pineapple Soup     | 茶葉蛋+豆干(47G)<br>Tea Egg and Dried Tofu                            | 4.0                                    | 3.3              | 2.0               | 2.9       | 1.0       | 809          |
|             | 白米 糙米                     | 豬肉片 佛手瓜 洋葱 薑                                      | 雞胸丁 杏鮑菇 茄糕 九層塔                                               | 白豆干 紅蘿蔔 香菇 芹菜                                           |                         |             | 苦瓜 鹹鳳梨 小魚乾                                      | 滷-雞蛋 豆干                                                          |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/5<br>(二)  | 白飯<br>Rice                | ◎☆△酥炸柳葉魚<br>Shishamo                              | 竹筍紅燒肉<br>Braised Pork with Bamboo                            | 白菜滷<br>Chinese Cabbage Stew                             | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 雙蓮燒仙草<br>Taro Balls in Grass Jelly              | 香料烤雞翅(110G)<br>Roasted Chicken Wing                              | 3.4                                    | 3.7              | 1.4               | 3.5       | 1.0       | 818          |
|             | 白米                        | 裹粉柳葉魚X2                                           | 雞肉角 竹筍 紅蘿蔔                                                   | 大白菜 黑木耳 香菇 雞蛋                                           |                         |             | 仙草汁 芋圓 地瓜圓                                      | 烤                                                                |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/6<br>(三)  | 特餐                        | ●沙茶羊肉炒麵<br>Stir-fried Noodles with Lamb and Sacha | 香滷雞腿排<br>Braised Chicken Thigh                               | 紅片雙花<br>Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 梨菜羹湯<br>Faat Choy Thick Soup                    | 豆漿(330ml)+薑燒小肉包(30G)<br>Soy Milk+ Pork Bun                       | 3.1                                    | 3.2              | 2.0               | 3.0       | 1.0       | 732          |
|             |                           | 黃油麵 羊肉片 空心菜 紅蘿蔔 洋葱 素沙茶(金芝麻)                       | 雞腿排X1                                                        | 青花菜 白花菜 紅蘿蔔                                             |                         |             | 金針菜 豬肉絲 梨菜                                      | 蒸-豆、麵                                                            |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/7<br>(四)  | 白飯<br>Rice                | 安東嫩雞<br>Andong Braised Chicken                    | ☆蒜冬瓜蒸魚片<br>Steamed Fish                                      | ☆△蘿蔔關東菜<br>Japanese-style Braised Radish                | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 胡瓜排骨湯<br>Cucumber and Pork Ribs Soup            | 鮮奶(125ml)+蒸地瓜(60G)<br>Fresh Milk + Sweet Potato                  | 3.3                                    | 3.0              | 1.6               | 2.7       | 1.0       | 703          |
|             | 白米                        | 雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉 洋葱                                 | 帶皮鮑魚片X1 蒜冬瓜 蔥花                                               | 白蘿蔔 甜不辣 茼蒿 小卷 柴魚露                                       |                         |             | 胡瓜 龍骨丁 肉杞                                       | 蒸-地瓜                                                             |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/8<br>(五)  | 特餐                        | 韓式炸醬飯<br>Korean Jjajang Rice                      | ◎韓式辣豬肉<br>Korean-Style Sweet and Sour Pork                   | 韓式雞菜粉麵<br>Korean Japchae                                | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 茶雞湯<br>Samgyetang (Korean Ginseng Chicken Soup) | 初磨美心吐司(50G)<br>Milky Stuffing Sandwich                           | 3.5                                    | 3.0              | 1.5               | 2.9       | 1.0       | 727          |
|             |                           | 白米 豬絞肉 高麗菜 青豆 洋葱                                  | 豬肉柳 彩椒                                                       | 冬粉 菠菜 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝麻                                      |                         |             | 大白菜 雞排丁 糯米 紅龜 茶顏                                | 麵、蛋、奶                                                            |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/11<br>(一) | 糙米飯<br>Brown Rice         | 咖喱豬肉<br>Curry Pork                                | 蔥油雞丁<br>Chicken with Scallion Oil                            | 瑞香紅燒豆腐<br>Braised Tofu with Taiwanese Basil             | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 肉骨茶<br>Bak Kut The                              | ☆香肉麵線羹<br>Pork Vermicelli                                        | 4.5                                    | 3.3              | 2.0               | 2.5       | 1.0       | 820          |
|             | 白米 糙米                     | 豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 切粉                                 | 雞胸丁 冬瓜 青蔥                                                    | 板豆腐 甜豆 九層塔                                              |                         |             | 龍骨丁 高麗菜 杏鮑菇 薑片                                  | 紅麵線 豬肉絲 竹筍 紅蘿蔔 金針菇 素排骨絲 柴魚片 香菇 蒜泥                                |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/12<br>(二) | 白飯<br>Rice                | ☆△蒲燒鯛魚<br>Kabayaki Sea Bream                      | 梅干菜炒肉片<br>Stir-fried Pork with Preserved Mustard Greens      | 絲瓜燉蛋<br>Braised Loofah with Egg                         | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 珍珠麥茶歐蕾<br>Barley Milk Tea with Pearls           | 手作楓糖核桃司康(50G)<br>Handmade Maple Syrup and Pecan Scone            | 4.7                                    | 3.7              | 1.7               | 3.0       | 1.0       | 874          |
|             | 白米                        | 蒲燒鯛魚X2                                            | 雞肉片 青木瓜 紅蘿蔔 梅干菜                                              | 絲瓜 雞蛋 枸杞                                                |                         |             | 粉圓 大麥 切粉                                        | 烤-麵粉 雞蛋 切油 糖換 楓糖                                                 |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/13<br>(三) | 特餐                        | 漢堡<br>Hamburger                                   | ◎△日式豬排+☆鯛魚美乃滋<br>Japanese Pork Cutlet + Tuna with Mayonnaise | ◎香料薯條<br>French Fries                                   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 奶香蘑菇濃湯<br>Creamy Mushroom Soup                  | 芝麻燕麥漿(330ml)+銀絲卷(30G)<br>Sesame and Oat Drink+ Silver-Thread Bun | 3.7                                    | 3.4              | 2.0               | 3.0       | 1.0       | 813          |
|             |                           | 無芝麻漢堡                                             | 日式豬排 鯛魚 洋葱 美乃滋                                               | 馬鈴薯 義式香料                                                |                         |             | 馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋葱 切粉 洋葱菜                             | 蒸-芝麻、麵、豆、奶                                                       |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/14<br>(四) | 白飯<br>Rice                | ◎照燒雞丁<br>Teriyaki Chicken                         | ☆客家小炒<br>Hakka Stir-fry                                      | ★開陽扁扁<br>Stir-fried Bottle Gourd                        | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable | 水果<br>Fruit | 玉米蛋花湯<br>Corn and Egg Drop Soup                 | 優酪乳(125ml)+香滑海苔紫米小飯團(80G)<br>Yogurt + Seaweed Onigiri            | 3.5                                    | 3.0              | 2.0               | 3.5       | 1.0       | 787          |
|             | 白米                        | 雞胸丁 芝麻                                            | 鮑魚 白豆干片 豬肉片 芹菜 青蔥                                            | 扁扁 紅蘿蔔 蝦米                                               |                         |             | 玉米 雞蛋 洋葱                                        | 蒸-白米 紫米 海苔 香菇 白芝麻                                                |                                        |                  |                   |           |           |              |
| 8/15<br>(五) | 特餐                        | 白醬奶油螺旋麵<br>Fusilli with Cream Sauce               | 蒜香烤雞腿<br>Roasted Chicken Drumstick                           | ◎酥炸地瓜脆薯<br>Crispy Sweet Potato Fries                    | 溫沙拉<br>Salade Tiede     | 水果<br>Fruit | 羅宋湯<br>Borscht                                  | 起司丁麵包(60G)<br>Cheese Bread                                       | 3.9                                    | 3.0              | 1.5               | 2.8       | 1.0       | 749          |
|             |                           | 螺旋麵 豬絞肉 蘑菇 紅蘿蔔 玉米                                 | 棒腿                                                           | 地瓜                                                      |                         |             | 高麗菜 番茄 洋葱 西洋芹                                   | 麵、蛋、奶                                                            |                                        |                  |                   |           |           |              |

◎美油炸物。皆含麸質 Deeo Fried Food. Contains gluten  
☆夾魚類 Fish  
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△表加工品 Processed Product  
●表冷凍製品  
沙茶醬使用金芝麻的含素沙茶醬，不含乳牛成分  
食材一律使用國產糖  
本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林尚昕(新北食品股份有限公司營養師)

暑假愉快