

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 Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Content Analysis								
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	水果		全穀 雜糧 穎類 (份)	豆 魚 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 及 堅 果 種 子 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)	熱 量 (Kcal)		
8/1 (五)	特餐	台式肉絲炒飯 Stir-fried Rice	◎馬告肉排 Pork Chop	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	香茹肉醬燙飯 Fusilli Bolognese	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748	
		白米 純肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青豆 紅蘿蔔	里肌肉排 馬告	雞蛋 玉米 紅蘿蔔			冬瓜洋蔥仁 薑絲									
8/4 (一)	糙米飯 Brown Rice	薑燒豬肉 Ginger Braised Pork Slices	三杯雞丁 3-Cup Chicken	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	★鳳梨苦瓜丁青湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	茶葉蛋+豆干(47G) Tea Egg and Dried Tofu	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809	
	白米 糙米	豬肉片 佛手瓜 芋頭 薑	雞胸丁 吐司鮑菇 九層塔	白豆干 紅蘿蔔 香菇 芹菜			苦瓜鹹蛋煎小魚乾	滷-雞蛋 豆干								
8/5 (二)	白飯 Rice	◎☆△酥炸柳葉魚 Shishamo	竹荀紅燒肉 Braised Pork with Bamboo	白菜湯 Chinese Cabbage Stew	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙圓燒仙草 Taro Balls in Grass Jelly	香料烤雞翅(110G) Roasted Chicken Wing	3.4	3.7	1.4	3.5	1.0	0.6	818	
	白米	裏粉柳葉魚X2	豬肉角 竹荀 紅蘿蔔	大白菜 黑木耳 香菇 雞蛋			仙草汁 蘭芋 地瓜圓	烤								
8/6 (三)	特餐	●沙茶羊肉炒麵 Stir-fried Noodles with Lamb and Sacha	香油雞腿排 Braised Chicken Thigh	紅片雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	髮菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	豆腐(330ml)+醬燒小肉包(30G) Soy Milk+ Pork Bun	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	732	
		黃油鮑魚肉片 堇心菜 紅蘿蔔 洋蔥 素沙茶(含芝麻)	雞腿排X1	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			金針菇 豬肉絲 髮菜	筍-豆、鮑								
8/7 (四)	白飯 Rice	安東嫩雞 Andong Braised Chicken	☆蔭冬瓜蒸魚片 Steamed Fish	☆△蘿蔔關東煮 Japanese-style Braised Radish	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	鮮奶(125ml)+蒸地瓜(60G) Fresh Milk+ Sweet Potato	3.3	3.0	1.6	2.7	1.0	0.0	703	
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉 洋蔥	帶皮鮑魚片X1 蔭冬瓜 薑花	白蘿蔔 紅不辣 茄小卷 柚子魚露			胡瓜 蘿蔔丁 鮪杞	蒸-地瓜								
8/8 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Jjajang Rice	◎韓式炸醬肉 Korean-Style Sweet and Sour Pork	韓式炸醬菜 Korean Japchae	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔴雞湯 Samgyetang (Korean Ginseng Chicken Soup)	奶奶夾心吐司(50G) Milky Stuffing Sandwich	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727	
		白米 猪絞肉 高麗菜 青豆 洋蔥	豬肉柳 彩椒	冬粉 菜花 木耳 紅蘿蔔 香菇 芝麻			大白菜 雞排丁 鮮米 紅蘿蔔	鮑、蛋、奶								
8/11 (一)	特餐	糙米飯 Brown Rice	咖哩豬肉 Curry Pork	蔴油雞丁 Chicken with Scallion Oil	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	☆赤肉麵線羹 Pork Vermicelli	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.1	820	
		白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 奶粉	雞胸丁 冬瓜 青蔥			龍骨丁 高麗菜 吐司鮑菇 薑花	紅麵線 肉骨茶 竹荀 紅蘿蔔 金針菇 索 排骨酥 桂魚片 菲泥								
8/12 (二)	特餐	白飯 Rice	☆八蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	Stir-fried Pork with Preserved Mustard Greens	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	珍珠參茶歐蕾 Barley Milk Tea with Pearls	手作楓糖餅乾司康(50G) Handmade Maple Syrup and Pecan Scone	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874	
		白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉片 青木瓜 紅蘿蔔 梅干菜			粉圓 大麥 奶粉	烤-麵粉 雞蛋 奶油 櫻桃 麵糊								
8/13 (三)	特餐	漢堡 Hamburger	◎△日式燒雞排+鱈魚美乃滋 Japanese Pork Cutlet + Tuna with Mayonnaise	◎香料薯條 French Fries	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶奶蒸參湯 Creamy Mushroom Soup	芝麻燕麥漿(330ml)+銀絲糸(30G) Sesame and Oat Drink+ Silver-Thread Buns	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813	
		無芝麻漢堡	日式燒雞排 鮭魚漢堡 美乃滋	馬鈴薯 烤肉 香料			馬鈴薯 雞肝 香菇 洋蔥 奶粉 洋香菜	花生、芝麻、鮑、豆、奶								
8/14 (四)	特餐	白飯 Rice	◎照燒雞丁 Teriyaki Chicken	☆客家小炒 Hakkia Stir-fry	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米蛋花湯 Corn and Egg Drop Soup	優酪乳(125ml)+香烤海苔紫米小飯糰(60G) Yogurt + Seaweed Onigiri	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	787	
		白米	雞胸丁 芝麻	鮪魚 白豆干 片 豬肉片 芥菜 青蔥			玉米 雞蛋 洋蔥	蒸-白米 紫米 海苔香鬆 白芝麻								
8/15 (五)	特餐	白飯 Rice	白醬奶油燙麵 Fusilli with Cream Sauce	蒜香烤雞腿 Roasted Chicken Drumstick	溫沙拉 Salade Tiède	水果 Fruit	玉米 雞蛋 洋蔥	鮑宋湯 Borscht	麵丁麵包(60G) Cheese Bread	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
		螺旋麵 烫麵肉 蕃茄 紅蘿蔔 玉米	棒腿	地瓜			高麗菜 番茄 洋蔥 西洋芹	鮑、蛋、奶								

暑假愉快

◎含油炸物，皆含麸質 Deep Fried Food, Contains gluten

△去魚頭 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shellled Seafood

△加工食品 Processed Product

●表牛羊製品

沙茶鍋使用含芝麻的高濃度沙茶醬，不含花生成分

食材一律使用國產種

本校未使用輻射污染食品

菜单開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)