

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	湯品		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)	
8/1 (五)	特餐	台式肉燥炒飯 Stir-fried Rice	◎馬香肉排 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	番茄肉醬燉飯 Fusilli Bolognese	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748
		白米 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥 紅麴參	黑肌肉排 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 (一)	糙米飯 Brown Rice	薑燒豬肉 Ginger Braised Pork Slices	三杯雞丁 3-Cup Chicken	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	★鳳梨芭拿丁香湯 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 洋葱 薑	雞胸丁 杏鮑菇 赤血糕 九層塔	白豆干 紅蘿蔔 香菇 芹菜			苦瓜 鹹鳳梨 小魚乾	油-雞蛋 豆干							
8/5 (二)	白飯 Rice	◎☆△酥炸柳葉魚 Shishamo	竹筍紅燒肉 Braised Pork with Bamboo	白菜滷 Chinese Cabbage Stew	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙蓮燒仙草 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	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 (三)	特餐	●沙茶羊肉炒麵 Stir-fried Noodles with Lamb and Sacha	香滷雞腿排 Braised Chicken Thigh	紅片雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	梨菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	豆漿(330ml)+薑燒小肉包(30G) Soy Milk+ Pork Bun	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	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			金針菇 豬肉絲 鹹菜 薑菜	蒸-豆、麵							
8/7 (四)	白飯 Rice	安東嫩雞 Andong Braised Chicken	☆蒜冬瓜蒸魚片 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 洋葱	帶皮鮑魚片X1 陽冬瓜 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 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Jjajang Rice	◎韓式辣豬肉 Korean-Style Sweet and Sour Pork	韓式辣菜粉麵 Korean Japchae	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶膳湯 Samgyetang (Korean Ginseng Chicken Soup)	初熟乳心吐司(50G) Milky Stuffing Sandwich	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	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 茶膳	麵、蛋、奶							
8/11 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖喱豬肉 Curry Pork	蔥油雞丁 Chicken with Scallion Oil	瑞香紅燒豆腐 Braised Tofu with Taiwanese Basil	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut The	☆牛肉麵線羹 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 素排骨酥 柴魚片 蒜泥							
8/12 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	梅干菜炒肉片 Stir-fried Pork with Preserved Mustard Greens	絲瓜燉蛋 Braised Loofah with Egg	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	珍珠麥茶酥醬 Barley Milk Tea with Pearls	手作楓糖核桃司康(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	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 (三)	特餐	漢堡 Hamburger	◎△日式豬排+☆鰹魚美乃滋 Japanese Pork Cutlet + Tuna with Mayonnaise	◎香料薯條 French Fries	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	芝麻燕麥漿(330ml)+銀絲卷(30G) Sesame and Oat Drink+ Silver-Thread Bun	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813
		無芝麻漢堡	日式豬排 鰹魚 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 (四)	白飯 Rice	◎照燒雞丁 Teriyaki Chicken	☆客家小炒 Hakka Stir-fry	★開陽扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米蛋花湯 Corn and Egg Drop Soup	優格乳(125ml)+香茅海苔紫米小飯團(60G) Yogurt + Seaweed Onigiri	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	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 香鬆 白芝麻							
8/15 (五)	特餐	白醬奶油螺旋麵 Fusilli with Cream Sauce	蒜香烤雞腿 Roasted Chicken Drumstick	◎酥炸地瓜脆薯 Crispy Sweet Potato Fries	溫沙拉 Salade Tilde	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	起司丁麵包(60G) Cheese Bread	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	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 Deero Fried Food, Contains gluten  
☆夾魚類 Fish  
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△表加工品 Processed Product  
●表生果製品  
沙茶醬使用全芝麻的全香沙茶醬，不含花生油成分  
食材一律使用國產豬  
本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林尚昕(新北食品股份有限公司營養師)

暑假愉快