

康橋國際學校林口校區 114年10月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, October 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 類 子 類 (份)	水 果 (份)	奶 類 (份)	熱 量 (Kcal)
10/1 (一)	五穀飯 Grain Rice	鐵板羊肉 Stir-fried Lamb Slices	銀芽雞絲 Stir-fried Shredded Chicken and Bean Sprouts	芹香豆干 Dried Tofu with Celery	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	芝麻燕麥漿(330ml)+ 全麥餐包(30G) Sesame and Oat Drink + Whole Wheat Bun	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.2	769
	白米 五穀米	牛肉片 豆薯 洋葱 青蔥	雞肉絲 綠豆芽 韭菜 紅蘿蔔	白豆干片 芹菜 紅蘿蔔			竹筍 龍骨丁 枸杞	麵、花生、芝麻 麵、蛋、奶							
10/2 (四)	白飯 Rice	馬鈴薯燉雞肉 Chicken Stew	ㄆㄆ清燒鰱魚 Kabayaki Sea Bream	冬瓜燉冬粉 Sponge Gourd and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	優格乳(125ml)+ 日式大薯芋 Yogurt + Japanese Sweet Potato Dessert	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.2	769
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	清燒鰱魚X2	絲瓜 紅蘿蔔 金針菇 冬粉			雞蛋 紫菜	炸-地瓜 芝麻							
10/3 (五)	特餐	醬香烤肉飯 BBQ Pork with Rice	㊀☆△燒烤醬排(含芝麻) Taiwanese BBQ	紅片高麗菜 Stir-fried Cabbage	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大海滿 Assorted Vegetabled Thick Soup	中秋紅豆酥(50G)X1 Red Bean Puff Pastry	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.2	769
中秋節		白米 豬肉片 洋葱 青蔥 芝麻	白四方干 甜不辣 赤血糕 玉米 素沙茶	高麗菜 紅蘿蔔			板豆腐 竹筍 紅蘿蔔 木耳	麵、奶、蛋、芝麻							
10/6 (一)	中秋節快樂														
10/7 (二)	白飯 Rice	★蒜蓉鮮蝦 Garlic Shrimp	魚香肉絲 Stir-fried Shredded Pork	甜豆鮮蔬 Stir-fried Vegetables with Sugar Snap Pea	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	起司蔬菜蘑菇烘蛋 Cheese and Spinach Frittata with Mushroom	3.1	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	715
	白米	白飯X2 冬粉 青蔥	豬肉絲 竹筍 紅蘿蔔 黑木耳 青蔥	豆薯 紅蘿蔔 甜豆 香菇			銀耳 薏仁 枸杞 紅薑桂園	烤- 雞蛋 蔬菜 蘑菇 起司							
10/8 (三)	五穀飯 Grain Rice	㊀飯鹽排骨酥 Deep-fried Pork Ribs	五味椒雞 5-flavored Stir-fried Chicken	滷肉冬瓜 Braised White Gourd with Minced Pork	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	豆漿(330ml)+ 豬肉餡餅(40G) Soy Milk + Pan-fried Pork Bun	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722
	白米 五穀米	豬肉角	雞胸丁 小黃瓜 骨髓丁 芹菜	冬瓜 雞絞肉 枸杞			番茄 雞蛋 青蔥	豆、麵、蛋、奶							
10/9 (四)	白飯 Rice	香菇雞肉豆腐煲 Chicken and Tofu Stew	ㄆ樹子蒸魚捲 Steamed Fish Roll	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香茅蘿蔔排骨湯 Radish and Coriander Soup with Pork Ribs	鮮奶(125ml)+ ㊀四角薯餅(60G) Fresh Milk + Hashbrown	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞胸丁 油豆腐 香菇	巴沙魚片 樹子	雞蛋 紅蘿蔔			白蘿蔔 龍骨丁 青菜	炸-麵							
10/10 (五)	國慶日快樂														
10/13 (一)	糙米飯 Brown Rice	梅菜燉豬排 Braised Pork With Preserved Mustard	豆薯炒雞 Stir-fried Diced Chicken with Yam Bean	鮮菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芋膳絲瓜排骨湯 Pork Ribs Soup with Sponge Gourd and Ginseng	什錦炒麵疙瘩 Stir-fried Taiwanese Gnocchi	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705
	白米 糙米	黑豚肉排 梅乾菜	雞胸丁 豆薯 枸杞	雞蛋 金針菇			絲瓜 龍骨丁 芋膳	麵疙瘩 豬肉絲 芋膳 青菜 雞蛋 紅蘿蔔 木耳							
10/14 (二)	白飯 Rice	㊀☆沙茶魚丁(含芝麻) Shacha Diced Fish	京豆芽炒肉柳 Stir-fried Soy Sprouts and Pork Tenderloin	和風雞蛋豆腐煲 Japanese Style Egg and Tofu Hot Pot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆紫米湯 Black Rice and Red Beans Soup	牛作蜜糖莓糖梳打 Walnut Scone with Cranberry	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	白米	鯉魚丁 香菇絲 蔥段 素沙茶(含芝麻)	豬肉片 紫豆芽 紅蘿蔔	板豆腐 雞蛋 蔥花			紅豆 紫米	麵粉 雞蛋 奶油 切粉 麵 羹 麵 薯 枝 桃							
10/15 (三)	五穀飯 Grain Rice	●馬鈴薯燉牛肉 Braised Beef Slices	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	家常扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽排骨湯 Kelp Sprouts and Pork Ribs Soup	豆漿(330ml)+ 沖調小糖煉乳(40G) Soy Milk + Brown Sugar Bun	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722
	白米 五穀米	牛肉片 馬鈴薯 洋葱	雞胸丁 冬瓜 紅蘿蔔	扁扁 香菇 青蔥			龍骨丁 海帶芽 薑絲	蒸-豆、麵							
10/16 (四)	白飯 Rice	㊀腐乳炸雞 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	ㄆ客家小炒 Hakka Stir-fried Pork and Squid	番茄粉燒煲 Mung Bean Noodles with Tomato	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	仙草雞湯 Chicken Soup with Herbal	優酪乳(125ml)+ ㊀飯鹽炸芋薯條 Yogurt + Deep-fried Taro Strips	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞胸丁 豆腐乳	豬肉片 白豆干片 韭菜 紅蘿蔔 芹菜	大白菜 番茄 冬粉 鴻喜菇 青蔥			白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草	炸-芋頭							
10/17 (五)	特餐	日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Udon	醬烤翅腿 Roasted Chicken Drumette	豆酥菜豆 Stir-fried Legumes	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	銅鑼燒(50G) Dorayaki	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
		烏龍麵 豬肉絲 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔	翅小雞X2 白芝麻	菜豆 玉米 豆酥(含芝麻)			紅蘿蔔 雞蛋 洋葱	麵、蛋、奶							
10/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	蔥爆雞肉片 Stir-fried Pork Slices with Scallion	海南風味雞 Hainanese Chicken	蘿蔔燒麵 Braised Radish and Wheat Gluten	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡山藥雞湯 Burdock and Yam Soup	茶葉蛋 + 豆干(47G) Tea Egg + Dried Tofu	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米 糙米	豬肉片 洋葱 紅椒 蔥	雞胸丁 青花菜 紅蘿蔔 蔥薑蒜	蘿蔔 麵粉 香菇 豬肉 筍 小卷 青蔥			牛蒡 山藥 龍骨丁 枸杞	滷-雞蛋 豆干							
10/21 (二)	白飯 Rice	㊀☆醬拌白帶魚 3-cup Hairtail Fish	打鐵罐肉 Thai Pork Krapow	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds Honey Soup	加濃真風味烤雞翅 New Orlean Chicken Wing	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米	白帶魚清肉 洋葱 蒜頭 薑片	豬肉肉 豆薯 番茄 九層塔	高麗菜 紅蘿蔔 秀珍菇			山粉圓 蜂蜜	烤-雞翅							
10/22 (三)	扁豆飯 Lentil Rice	醬爆炒雞菜(含鮑貝) Stir-fried Chicken and Scallion	㊀雞排炸豆腐 Sweet and Sour Tofu	香菇燒餅湯 Chinese Cabbage and Wheat Gluten	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	椰帶菜味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	花生糙米漿(330ml)+ 小白饅頭(40G) Peanut and Rice Drink + Steamed Bun	3.8	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	754
蔬食日	白米 扁豆	雞蛋 紅蘿蔔 青蔥 甜麵醬(含鮑貝)	板豆腐 紅椒 黃椒 鳳梨	大白菜 木耳 香菇 麵粉泡 枸杞			油片 絲 椰帶菜	蒸-花生、芝麻、麵							
10/23 (四)	白飯 Rice	㊀糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	☆★煎魚白菜羹 Claypot Cabbage with Seafood	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	鮮奶(125ml)+ 香料烤馬鈴薯(60G) Fresh Milk + Roasted Potato with Spices	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	白米	雞胸丁 地瓜 紅椒 鳳梨片	煎魚丁 大白菜 鮑魚 鴻喜菇 蝦仁 蔥	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔			金針花 龍骨丁	烤-馬鈴薯 奶油							
10/24 (五)	光復節快樂														
10/27 (一)	糙米飯 Brown Rice	芋頭燒肉 Braised Taro and Pork	三寶雞卷 Stir-fried Minced Chicken with Dried Tofu	番茄炒蛋 Scambled Eggs and Tomato	庭庭蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	香茅冬瓜排骨湯 Chinese Angelica & Winter Melon Pork Rib Soup	煙燻風味翅小雞X2 Roasted Drumette	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	白米 糙米	豬肉角 芋頭 洋葱 青蔥	雞絞肉 白豆干丁 玉米 紅蘿蔔	雞蛋 番茄			冬瓜 龍骨丁 當歸	烤-翅小雞							
10/28 (二)	白飯 Rice	㊀☆★ㄆ酥炸蝦排 Deep-fried Shrimp Cutlet	四鍋肉片 Twice-Cooked Pork Slices	鮮菇扁扁 Bottle Gourd and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆蒸仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	小米豬肉鹹粥 Pork and Millet Porridge	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米	裹粉蝦排(麵)	豬肉片 高麗菜 紅椒	扁扁 秀珍菇 枸杞			綠豆 洋薯仁	白米 豬肉絲 大白菜 紅蘿蔔 香菇 芹菜 小米							
10/29 (三)	五穀飯 Grain Rice	咖喱豬肉 Curry Pork	鹹水雞 Boiled salty chicken	塔香海軍 Stir-fried Kelp Sprouts and Basil	庭庭青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	豆漿(330ml)+ ☆★小叉燒包(30G) Soy Milk + Pork Bun	3.2	4.0	1.2	3.0	1.0	0.0	779
	白米 五穀米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 切粉	雞胸丁 白四方干 豌豆片 青蔥	海軍 紅蘿蔔 毛豆 九層塔			青木瓜 雞排丁 紅薑	蒸-麵、帶殼海鮮							
10/30 (四)	白飯 Rice	古早味五仔雞捲 Braised Chicken with Preserved Cucumber	☆鮮魚炒麵羹 Fish and Mung Bean Noodles Stew	咖喱雞羹 Curry Pot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	絲瓜蛋片湯 Loofoah and Egg Soup	優格(100G)+ 綜合水果麥片 Yogurt + Fruit Grains	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
	白米	雞胸丁 白蘿蔔 骨髓丁 鴻喜菇 花瓜	水菜羹丁 黃豆芽 冬粉 青蔥 蒜頭	青花菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 切粉			絲瓜 雞蛋 枸杞	燕麥、水果乾、南瓜籽、杏仁粉(麵、堅果)							
10/31 (五)	特餐	青醬菜絲斜管麵 Penne Pesto	義大利燉雞排 Italian Chicken Stew	㊀炸薯餅 Potato Wedges	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	南瓜造型芝麻包 Pumpkin-shaped Steamed Bun	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
萬聖節		斜管麵 雞肉絲 蘑菇 玉米 洋葱 季節青豆 意大利粉	雞腿排 番茄 洋葱 西洋芹 黑橄欖	馬鈴薯			南瓜 紅蘿蔔 洋葱 切粉	蒸-麵、芝麻、豆							

◎表油炸物，皆含麩質 Deep-fried Food, Contains gluten
△表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimo or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●表牛羊肉製品
沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，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：林淑妍(新北食品股份有限公司營養師)