

康橋國際學校林口校區114年11月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, November 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)	水 果 (份)	乳 品 類 (份)	熱量 (Kcal)	
11/3 (一)	糙米飯 Brown Rice	高麗菜雲耳炒肉片 Stir-fried Pork with Cabbage and Black Fungus	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	單炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushrooms with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily Pork Ribs Soup	香料烤雞翅(90G)X1 Roasted Chicken Wing	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809
	糙米、白米	豬肉片 高麗菜 雲耳	雞胸丁 紅胡椒 洋葱 鳳梨	香鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			金針花 龍骨丁	烤							
11/4 (二)	白飯 Rice	☆蒜泥煎茶魚片 Steamed Fish Fillet with Preserved Pineapple	豆豉炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo Shoots	洋芋炒蛋 Scrambled Egg with Potato	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk	墨西哥玉米派 Mexican-style Corn	3.4	3.7	1.4	3.5	1.0	0.6	818
	白米	帶皮鮑魚片X1 蒜泥煎茶魚片	豬肉絲 竹筍 紅蘿蔔	馬鈴薯 雞蛋 玉米			紫米 西谷米 椰切(奶)	煮-玉米 奶油 起司							
11/5 (三)	五穀飯 Grain Rice	●沙茶芥藍炒羊肉(含芝麻) Shacha Lamb with Chinese Kale (contains Sesame)	豆腐炒雞 Stir-fried Chicken and Yam Bean	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	梨菜羹湯 Black Moss Soup	燕麥薏仁漿(330ml)+小肉包(30G) Oat and Barley Drink + Pork Bun	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	732
	五穀米、白米	羊肉片 芥藍菜 紅椒 黃椒 素沙茶(含芝麻)	雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔	白豆干片 黑木耳 芹菜			金針菇 梨菜 豬肉絲	蒸-麵							
11/6 (四)	白飯 Rice	◎煎孔炸雞丁 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	☆☆海鮮粉炒麵 Seafood and Mung Bean Noodles Stew	蒜香菜豆 Stir-fried Legumes with Garlic	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	鮮奶(125ml)+蒸地瓜(60G) Fresh Milk + Steamed Sweet Potato	3.3	3.0	1.6	2.7	1.0	0.0	703
	白米	雞胸丁	烏魚丁 扁蒲 冬菇 蝦仁 蔥段 毛豆仁	菜豆 蒜酥 豆酥(含芝麻)			大白菜 雞蛋 青蔥	蒸-地瓜							
11/7 (五)	特餐	麻油雞油飯 Sesame Oil Chicken Rice	醬燒雞腿 Braised Chicken Leg	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	鬆餅X2 Waffles	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727
立冬		白米 雞肉絲 高麗菜 香鮑菇 紅蘿蔔 香菇 枸杞 青蔥	佛腿	白花 椰 黑木耳 紅椒			山藥 龍骨丁 洋蔥仁 紅薑	蒸-麵、蛋、奶							
11/10 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖喱豬肉 Curry Pork	菜豆炒雞丁 Stir-fried Legume and Diced Chicken	塔香紅燒豆腐 Braised Tofu with Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	紅糖漿果小米粥 Oat and Walnut Porridge	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.1	820
	糙米、白米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 麵粉	雞胸丁 菜豆 紅蘿蔔	飯豆腐 金針菇 甜豆 九層塔			高麗菜 龍骨丁 枸杞 薑片	煮-白米 燕麥 核桃 杏仁 小米 麵粉							
11/11 (二)	白飯 Rice	☆☆煎燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	日式牛蒡炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Burdock	冬瓜燒麵 Braised Gourd and Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	◎雙色地瓜球X12 Sweet Potato Balls	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874
	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉絲 牛蒡 紅蘿蔔 白芝麻	冬瓜 麵粉 雞絞肉 茼蒿 小卷			仙草汁 地瓜 圓 綠豆	炸-黃地瓜球(芋頭餡)、紫地瓜球(紅豆餡) 麵、大豆							
11/12 (三)	五穀飯 Grain Rice	紅燒肉丁 Braised Pork Dices	花菜炒雞柳 Stir-fried Chicken Tenderloin and Cauliflower	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	豆漿(330ml)+小芝麻包(30G) Soy Milk+ Sesame Bun	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813
	五穀米、白米	豬肉角 綠豌豆 青蔥	雞肉柳 白花菜 紅蘿蔔 鴻喜菇	雞蛋 毛豆仁			竹筍 龍骨丁 紅蘿蔔	蒸-豆麵、芝麻							
11/13 (四)	白飯 Rice	★黃燜雞肉 Chinese Braised Chicken	☆三杯脆皮 3-Cup Squid	鮮炒年糕 Stir-fried Vegetables and Rice Cake	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	★黃金蘿蔔雞湯 Radish Soup	優酪乳(125ml)+烤馬鈴薯塊(60G) Yogurt Drink+ Roasted Potato	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	787
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 蓬蒿菜 青椒 紅椒	鮑魚 白豆干 洋葱 九層塔 蒜頭 老薑	大白菜 芋艿 紅蘿蔔 黑木耳			白蘿蔔 雞排丁 蒜草花 紅薑	烤-馬鈴薯 洋葱 茶							
11/14 (五)	特餐	蘑菇醬雞飯 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce	海苔烤雞腿排 Seaweed Roasted Chicken Thigh	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	起司吐司(50G) Cheese Toast	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
		烏龍麵 豬肉絲 蘑菇 紅蘿蔔 毛豆仁 洋葱	雞腿排X1 海苔	高麗菜 秀珍菇 枸杞			玉米粒 雞蛋 洋葱 麵粉	麵、蛋、奶							
11/17 (一)	糙米飯 Brown Rice	蒙古烤肉(含芝麻) Mongolian Pork (contains Sesame)	蔥油雞丁 Stir-fried Diced Chicken and Scallion	★香肉末蒸蛋 Steamed Egg with Minced Pork and Tomato Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	☆日式關東煮 Oden	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803
	糙米、白米	豬肉片 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 素沙茶	雞胸丁 豆薯 青蔥	雞蛋 雞絞肉 韭菜			冬瓜 洋葱仁 薑絲	煮-玉米粒 三角油豆腐 柴魚片							
11/18 (二)	白飯 Rice	◎☆☆△燒餅虱目魚排 Fried Milkfish Strips	四鍋片肉 Double-Cooked Pork Slices	紅片青花 Stir-fried Broccoli with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Red Beans and Oatmeal Soup	◎椒鹽雞里肌X2 Deep-Fried Chicken	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795
	白米	黑胡椒虱目魚排 洋葱 蒜椒	豬肉片 大漢黑豆干片 青椒 紅蘿蔔	青花菜 紅蘿蔔			紅豆 燕麥粒	炸-雞里肌							
11/19 (三)	五穀飯 Grain Rice	●高麗菜炒牛肉絲 Stir-fried Shredded Beef with Cabbage	三杯雞 3-Cup Chicken	彩蔬干丁 Stir-fried Vegetables and Dried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	絲苗菜雞湯 Turnip Soup	花生脆皮(330ml)+小籠花湯(30G) Peanut and Rice Drink+ Scallion Roll	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.5	774
	五穀米、白米	牛肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 香鮑菇 九層塔 蒜薑	白豆干丁 紅蘿蔔 黑木耳 玉米			絲苗菜 雞排丁 香菜	蒸-花生、芝麻 麵、奶							
11/20 (四)	白飯 Rice	栗子燒雞 Braised Chicken with Chestnut	☆☆西洋鮮魚串丁 Stir-fried Diced Fish with Celery and Bamboo Shoots	破布子過冬瓜 Braised White Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	鮮奶(125ml)+DIY海苔雞飯團 Milk+Minced Chicken Onigiri	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763
	白米	雞胸丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 栗子	鮮魚丁 竹筍 西洋芹 蝦仁	冬瓜 雞絞肉 破布子 枸杞			飯豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	煮-白米、雞絞肉、海苔香菇(芝麻)							
11/21 (五)	特餐	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式糖醋肉 Sweet and Sour Pork	韓式雞菜粉絲 Stir-fried Vegetable and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶膳湯 Ginseng Chicken Soup	雞蛋牛奶捲(60G) Steamed Bun	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
		白米 雞絞肉 高麗菜 青豆 洋葱	雞肉柳 彩椒	冬粉 蔬菜 木耳 洋葱 紅蘿蔔 香菇 芝			大白菜 雞排丁 茶膳 酸菜 紅薑	麵、蛋、奶							
11/24 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板肉柳 Teppanyaki Pork Tenderloin	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	Stir-fried Bottle Gourd with Fresh Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆☆紫菜响魚湯 Seaweed and Anchovy Soup	香油油細面(50G)+油蛋 Braised Tofu and Egg	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777
	糙米、白米	豬肉柳 豆薯 洋葱	雞胸丁 冬瓜 青蔥	蒲瓜 雪白菇 枸杞			紫菜 响仔皮	油-油細面、雞蛋							
11/25 (二)	白飯 Rice	☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms (contains Sesame)	蘿蔔雞排 Braised Pork and Radish	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Egg with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	自製蜂蜜紫米蛋糕 Honey Cup Cake	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796
	白米	花枝刺花 大白菜 紅蘿蔔 素沙茶(含芝麻)	豬肉角 白蘿蔔 蔥花	雞蛋 紅蘿蔔			花生 洋葱仁	烤-麵粉 雞蛋 奶 南瓜子 蜂蜜							
11/26 (三)	蔬食特餐	●蔬食味噌拉麵 Vegan Soymlk Miso Ramen	日式醬燉蛋+油潤豆腐 Japanese Braised Egg+ Tofu Skin	日式炒蔬菜 Japanese Stir-fried Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	●蔬食味噌乳果湯 Soy Milk and Miso Soup	豆腐(330ml)+小叉燒包(30G) Soy Milk+ Char Siu Bun	3.3	2.5	1.8	3.5	1.0	0.0	771
蔬食日		拉麵 黑木耳 紅蘿蔔 玉米 海帶芽	雞蛋+ 油潤豆腐	高麗菜 素肚 紅蘿蔔 鴻喜菇 青蔥			豆腐 洋葱 黑木耳 紅蘿蔔 玉米	蒸-豆麵							
11/27 (四)	白飯 Rice	匈牙利燉雞肉 Hungarian Braised Chicken	☆破布子蒸魚排 Steamed Fish	茄子煮燒肉 Egg plant and Tofu Stew	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	脆筍香菇雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots and Mushroom	優酪乳(125ml)+四角薯餅(60G) Yogurt Drink+ Hash Brown	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	巴沙魚片X1 破布子	凍豆腐 茄子 青蔥 紅椒			脆筍片 香菇 雞排丁 薑絲	烤-薯餅							
11/28 (五)	特餐	客家米苔目 Hakka Thick Rice Noodles	鐵板豬排 Braised Pork Chop	●糖菜菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Mustard	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜排骨湯 Pumpkin and Pork Ribs Soup	玉米漿雞飽(60G) Smoked Chicken Bread	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
		米苔目 豬肉絲 豆芽菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	里肌肉排X1	●菜豆 梅干菜 紅椒 黃椒			南瓜 龍骨丁	麵、蛋、奶							

◎表油炸物、皆含缺質 Deep-fried Food. Contains gluten
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●表牛乳製品
沙茶醬皆用含芝麻的含香沙茶醬，不含芥末成分
食材一律使用國產豬
本校未使用福射污染食品

菜單獨立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)