

康橋國際學校林口校區114年12月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, December 2025

日期 Date	午餐 Lunch Menu Details							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)	奶 類 (份)	熱量 (Kcal)	
12/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	照燒雞丁 Teriyaki Chicken	香菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	茶葉蛋X1+豆干(47G) Tea Egg-Braised Dried Tofu	3.5	5.0	1.7	2.5	1.0	0.0	808
	白米糙米	豬肉角 地瓜 洋葱 鳳梨 黃椒	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔	雞蛋 香菇			金針花 雞排丁	油-雞蛋、白豆干							
12/2 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	四季豆炒肉絲 Stir-Fried Shredded Pork and Legumes	油悶竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Peanuts Soup	山雞皮蛋雞粥 Chicken Congee with Preserved Egg	4.5	3.5	1.2	2.6	1.0	0.2	798
	白米	蒲燒鯛魚X2	雞肉絲 四季豆 黑木耳	竹筍 紅蘿蔔 青蔥			花生 燕麥粒 奶粉	白米 雞粒肉 山雞 雞蛋 薑蔥 薑花							
12/3 (三)	五穀飯 Grain Rice	●土庫其飯羊肉 Lamb Stew	起司白醬燉雞 Cheese White Sauce Chicken Stew	鴨腿土樹 Stir-Fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芡菜豬頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	豆腐(330ml)+小肉包(30G) Soy Milk and Mini Pork Bun	4.0	5.0	1.6	2.5	1.0	0.1	852
	白米 五穀米	羊肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇 洋葱 鷹嘴豆	雞胸丁 白花菜 西洋芹 黃椒 起司 奶粉	冬粉 雞粒肉 黑木耳 蔥花			豬頭菜 雞排丁 香菜	蒸-麵、豆							
12/4 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 Three-Cup Diced Chicken	★☆生炒花枝(含芝麻) Stir-Fried Cuttlefish	三寶子丁 Stir-Fried Dried Tofu and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	鮮奶(125ml)+法式奶油馬鈴薯(60G) Fresh Milk and French Butter Potatoes	4.5	3.7	1.2	2.5	1.0	0.5	841
	白米	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	花枝刺花 大白菜 蝦仁 紅蘿蔔 青蔥 素沙茶(含芝麻)	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			冬瓜 龍骨丁 薑絲 紅薑	烤-馬鈴薯 巴西里 奶油							
12/5 (五)	特餐	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	紅絲高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Shredded Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	波堤甜甜圈(45G) Donut	4.6	3.3	1.5	3.0	1.0	0.0	799
		白米 雞肉 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜脯 青蔥	高麗菜 紅蘿蔔 豬肉絲			山藥 洋蔥 紅龍骨丁	烤-波堤甜甜圈(麵、蛋) 糖粉							
12/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉角煮 Japanese Pork Stew	鹹水雞 Chicken with Salted Water	蝦蛋豆包 Stir-Fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻仔魚羹 Seaweed and Anchovy Soup	加勁炸翅腿(90G) Roasted Drumette	3.5	4.0	1.5	2.5	1.0	0.0	738
	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 筍絲 薑 薑	雞胸丁 青花菜 筍片 紅蘿蔔	豆包 雞丁 豆芽菜 黑木耳 紅蘿蔔			紫菜 吻仔魚 枸杞	烤-翅小腿X2 奶油 蒜頭 檸檬 檸檬汁							
12/9 (二)	白飯 Rice	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimp	麻油高麗炒肉片 Stir-Fried Pork Slices with Cabbage in Sesame Oil	金沙時蔬炒蛋 Loofah and Scrambled Eggs	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芥菜雞湯 Green Mustard and Chicken Soup	地瓜條(100G) Sweet Potato	4.5	3.4	1.5	2.5	1.0	0.0	769
	白米	白蝦X2 蒜蓉	雞肉片 高麗菜 枸杞 薑絲	四季豆 雞蛋 鹹蛋			芥菜仁 雞排丁 鹽菜	蒸							
12/10 (三)	五穀飯 Grain Rice	沙茶雞板肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce	椰香南瓜飯雞 Pumpkin Stew with Chicken	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	花生糙米粥(330ml)+小銀絲捲(40G) Peanut Brown Rice Drink and Silver-Thread Roll	4.2	4.0	1.7	2.7	1.0	0.0	804
	白米 五穀米	豬肉柳 菜豆 紅蘿蔔 洋葱 素沙茶(含芝麻)	雞胸丁 南瓜 青豆 椰菜(含奶)	飯豆腐 茄子 雞粒肉 青蔥			竹筍 龍骨丁 鹹菜	蒸-花生、芝麻、蛋、奶							
12/11 (四)	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallion	☆鹹蝦銀蛋 Fish Dices and Preserved White Gourd	雞菜豆粉 Stir-Fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海帶湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	優酪乳(125ml)+DIY藜麥毛豆飯糰 Yogurt and DIY Quinoa-Edamame Rice Ball	4.2	3.5	1.6	2.5	1.0	0.5	817
	白米	雞胸丁 白蘿蔔 青腰丁 紅蘿蔔 青蔥	雞菜丁 冬瓜 陰陽菜 枸杞	筍菜 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉			洋葱 海帶芽	煮-白米 毛豆 紅藜麥							
12/12 (五)	特餐	☆兩吃白醬雞皮蝦燒雞 Salmon Alfredo Fusilli Gratin	△照燒雞肉丸 Chicken Meat Balls	◎酥炸薯餅 French Fries	雙色花椰菜 Broccoli and Cauliflower	水果 Fruit	黑糖珍珠牛乳 Brown Sugar Milk with Tapioca	校慶小蛋糕(50G) Cake	4.6	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	792
		蝦燒雞 雞皮 雞絲 洋葱 紅蘿蔔 毛豆 起司 麵粉	雞肉丸X5	馬鈴薯			粉圓 奶粉 黑糖	麵、蛋、奶							
12/15 (一)	糙米飯 Brown Rice	黃金滾豬肉 Pork Stew with Fermented Soy	獵人燉雞 Italian Chicken Stew	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆降瓜苦瓜雞湯 Bitter Gourd Chicken Soup	香滷豆結X4+滷蛋 Braised Tofu Knots and Braised Egg	3.5	5.0	1.9	2.5	1.0	0.0	813
	白米 糙米	豬肉角 大白菜 紅蘿蔔 豆腐 薑 蔥	雞胸丁 杏鮑菇 香菇 洋葱 西洋芹 黑櫻桃	雞蛋 青蔥			苦瓜 雞排丁 降瓜 小魚干	煮-豆、蛋							
12/16 (二)	白飯 Rice	◎☆△酥炸魷魚排 Squid Cutlet	蝦芽炒肉片 Stir-Fried Vegetables and Pork	鮮菇高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	起司馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	4.5	4.0	1.7	2.5	1.0	0.1	825
	白米	裹粉魷魚排X1	豬肉片 豆芽菜 紅蘿蔔	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			仙草汁 芋圓 地瓜園 大薯仁	雞蛋 馬鈴薯 起司							
12/17 (三)	五穀飯 Grain Rice	●番茄燉牛肉 Braised Beef	鹹冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	芹菜炒豆干 Stir-Fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	燕麥漿(330ml)+玉兔包(30G) Oat Drink and Rabbit-Shaped Bun	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.0	775
	白米 五穀米	牛肉片 白蘿蔔 香菇 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 冬瓜 鹹冬瓜 枸杞	白豆干片 芹菜 紅椒			竹筍 雞排丁	蒸-雞豆飽 玉兔包(麵、豆)							
12/18 (四)	白飯 Rice	黃悶雞肉 Shandong Braised Chicken	☆五味魚塊 Steamed Fish Roll	☆紅片扁擔 Stir-Fried Bottle Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	豬頭菜雞湯 Kohlrabi and Chicken Soup	鮮奶(125ml)+水煮玉米(60G) Fresh Milk and Boiled Corn	4.3	3.0	1.7	2.6	1.0	0.5	800
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 青腰丁 紅蘿蔔 青椒 香菇	巴沙魚片 薑 蒜 蔥	扁擔 紅蘿蔔 吻仔魚			豬頭菜 雞排丁 枸杞	煮-玉米							
12/19 (五)	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	◎照燒醬炸雞腿排 Fried Chicken with Teriyaki Sauce	什錦沙菜豆 Stir-Fried Legumes	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞茸南瓜濃湯 Pumpkin Soup	起司吐司(60G) Cheese Toast	5.0	3.3	1.0	2.7	1.0	0.1	809
		白米 雞粒肉 豆薯 鳳梨 紅蘿蔔 青豆 洋葱	雞腿排	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔 豬肉絲			南瓜 紅蘿蔔 雞粒肉 西洋芹 洋葱 奶粉 麵粉	麵、蛋、奶							
12/22 (一)	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	雞肉三絲 Chicken with Bean Sprouts	咖喱白花 Curry Cauliflower	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅豆湯圓 Azuki Bean and Rice Ball Soup	香料烤雞翅 Roasted Chicken Wing	4.5	3.6	1.8	2.5	1.0	0.0	789
	白米 糙米	豬肉片 板豆腐 韭菜	雞肉絲 香瓜 紅蘿蔔 黑木耳	白花菜 甜豆			紅白小湯圓 紅豆	烤-雞翅 義式香料							
12/23 (二)	白飯 Rice	◎☆椒鹽馬魚排 Deep-Fried Fish	豆腐芋頭燉豬肉 Braised Pork with Taro	蛋餅白菜 Chinese Cabbage with Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海絲排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts	手作脆皮油條年飯 Handmade Crispy Rice Cake	4.6	3.5	2.0	2.6	1.0	0.0	801
	白米	馬魚排X1	豬肉角 芋頭 紅蘿蔔 豆豉	大白菜 雞蛋 枸杞			牛蒡 海帶結 龍骨丁	烤-蝦米粉 雞皮 奶粉 奶油 蜂蜜							
12/24 (三)	特餐	番茄肉醬義大利麵 Bolognese Spaghetti	◎酥炸美式雞腿 Deep-Fried Drumstick	紅片雙花 Stir-Fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	哈佛蔬菜湯 Vegetable Soup	豆漿(330ml)+鍋貼(30G) Soy Milk and Pan-Fried Dumplings	4.5	3.6	1.0	2.6	1.0	0.1	787
		義大利麵 雞粒肉 番茄 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	雞腿 巴西里 塔可粉	綠花椰 白花椰 紅蘿蔔			高麗菜 南瓜 洋葱 西洋芹	烤-麵、豆							
12/25 (四)	聖誕節快樂														
12/26 (五)	蔬食特餐	蔬食紅燒湯麵 Vegetarian Noodle Soup	凍豆腐+雞蛋 Braised Frozen Tofu and Egg	三杯麵筋麵筋 Three-Cup Wheat Gluten and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅燒蔬食湯底 Vegetarian Soup	紫米豆皮壽司 Bean Curd Sushi	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.0	736
蔬食日		白麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	雞蛋 凍豆腐	杏鮑菇 雞柳 紅椒			白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇 洋葱	豆、芝麻							
12/29 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨酥 Deep-Fried Pork	雞板飯 青豆 柳柳	針菇榨芥菜 Stir-Fried Mustard Green and Enoki Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海苔蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	麻油雞油飯 Sesame Chicken Sticky Rice	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.0	736
	白米 糙米	豬肉角 青蔥	雞肉絲 豆芽菜 韭菜 彩椒	芥菜仁 金針菇 紅蘿蔔			海帶芽 雞蛋	蒸-白米 雞肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 素菜 雞湯							
12/30 (二)	白飯 Rice	☆紅燒魚丁 Braised Fish	玉米肉末 Stir-Fried Minced Pork	△蛋汁豆干 Braised Dried Tofu and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆紅苳目湯 Azuki Bean and Rice Noodles Soup	蘿蔔粒(50G)X2 Radish Cake	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740
	白米	鰻魚丁 白蘿蔔 青蔥	雞肉肉 豆薯 玉米 紅蘿蔔 南瓜	白四方干 米飯			米苳目 紅豆	蒸烤-麵							
12/31 (三)	五穀飯 Grain Rice	菜心炒肉片 Stir-Fried Choy Sum and Pork	南洋咖喱雞肉 Curry Chicken	腐乳高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Fermented Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	扁擔排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	芝麻堅果飯(含花生)(330ml)+厚味餐包(30G) Sesame and Nut Drink and Plain Bun	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740
		白米 五穀米	豬肉片 菜心 紅蘿蔔	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰奶(含奶)	高麗菜 紅蘿蔔 青蔥 豆腐乳		扁擔 龍骨丁 枸杞	蒸-芝麻、花生、麵、蛋、奶							

◎美油炸物，皆含酥質 Deep-fried Food. Contains gluten
△去皮魚排 Fish
★帶殼海蝦 Shrimp or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●素年菜製品
沙茶醬皆含芝麻的含素沙茶醬，不含菸草成分
合計一課時開課表
本校未使用輔助污食品

菜單制定：統南師(新北食品股份有限公司營養師)