

康橋國際學校林口校區114年9月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, September 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)	油脂及堅果種子類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)
9/1 (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) Braised Egg + 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 蒜苗	雞蛋 香菇			金針花 雞排丁	油-雞蛋、白豆干							
9/2 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potatoes	油燴竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Sweet Peanut Milk Oat Soup	蔬菜奶油通心粉 Macaroni with Spinach Cream Sauce	4.5	3.5	1.2	2.6	1.0	0.2	798
	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉絲 馬鈴薯 青蔥	竹筍 紅蘿蔔 香菇 青蔥			花生燕麥粒 奶粉	通心粉 豬絞肉 蔬菜 玉米 紅蘿蔔 洋葱 麵粉							
9/3 (三)	五穀飯 Grain Rice	●土耳其羔羊肉 Turkish-style Lamb Stew	起司白醬嫩雞 Chicken Stew in Cheese White Sauce	三寶千丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	豆漿(330ml)+小肉包(30G) Soy Milk + Pork Bun	4.0	5.0	1.6	2.5	1.0	0.1	850
	白米 五穀米	羊肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 磨菇 洋葱 鷹嘴豆	雞胸丁 白花草 西洋芹 黃椒 起司 奶粉	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			青木瓜 雞排丁 枸杞	蒸-麵、豆							
9/4 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 Three-Cup Diced Chicken	☆鹹鳳梨燉魚 Fish Stew with Salted Pineapple	鴨蟬上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 Winter Melon Soup with Pork Ribs	鮮奶(125ml)+法式奶油馬鈴薯(60G) Fresh Milk + Roasted Potato	4.5	3.7	1.2	2.5	1.0	0.5	841
	白米	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	鬼頭刀魚丁 板豆腐 蔴鳳梨 枸杞	冬菇 豬絞肉 黑木耳 蔥花			冬瓜 龍骨丁 薑絲	烤-馬鈴薯 巴西里 奶油							
9/5 (五)	特餐	玉米豬肉炒飯 Fried Rice with Pork and Corn	五香滷雞腿 Five-spice Braised Chicken Thigh	紅燒高麗菜 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) Dumut	4.6	3.3	1.5	3.0	1.0	0.0	799
		白米 豬肉絲 綠豆 薯 玉米 洋葱 青蔥	雞腿	高麗菜 紅蘿蔔			龍骨丁 山藥 洋葱仁 蓮子	烤-波堤甜甜圈(麵、蛋) 糖粉							
9/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉角煮 Japanese-style Braised Pork Belly	鹹水雞 Taiwanese Saltwater Chicken	銀芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 Seaweed and Silverfish Thick Soup	加勝比烤翅(90G) Caribbean 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 葫蘆絲 薑	雞胸丁 青花菜 脆筍片 紅蘿蔔	豆包粒 綠豆 黑木耳 紅蘿蔔			紫菜 吻仔魚 枸杞	烤-翅小腿X2 奶油 蒜頭 檸檬汁							
9/9 (二)	白飯 Rice	●★△鮑片脆皮排 Deep-fried Squid Cutlet	麻油高麗炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage and Sesame Oil	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆鹽圓湯 Mung Bean Soup with Tapioca Balls	地瓜條(100G) Sweet Potato	4.5	3.4	1.5	2.5	1.0	0.0	769
	白米	裹粉鮑魚排X1	豬肉片 高麗菜 枸杞 薑絲	板豆腐 茄子 豬絞肉 青蔥			鹽圓 綠豆	蒸							
9/10 (三)	五穀飯 Grain Rice	沙茶燉板肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (Sesame Included)	椰香南瓜燉雞 Pumpkin and Coconut Stew with Chicken	金沙雞絲炒蛋 Loofah with Scrambled Eggs in Salted Egg Yolk Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	酸筍竹筍排骨湯 Pork Ribs Soup with Bamboo Shoots and Pickled Mustard Greens	花生糙米飯(330ml)+小青金捲(40G) Peanut Brown Rice Drink (330ml) + Mini Golden Roll (40g)	4.2	4.0	1.7	2.7	1.0	0.0	804
	白米 五穀米	豬肉柳 四季豆 紅蘿蔔 洋葱 素沙茶(含芝麻)	雞胸丁 南瓜 青豆 椰蝦(含奶)	綠瓜 雞蛋 枸杞 鹹蛋			竹筍 龍骨丁 酸筍	蒸-花生、芝麻 麵、蛋、奶							
9/11 (四)	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallions	☆蒜末豆豉蒸魚塊 Steamed Fish Rolls with Garlic and Fermented Black Beans	咖哩白花菜 Curried Cauliflower	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海帶湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	優格乳(125ml)+★DIY雞皮毛豆飯糰 Yogurt (125ml) + ★DIY Banito & Edamame Onigiri	4.2	3.5	1.6	2.5	1.0	0.5	817
	白米	雞胸丁 白蘿蔔 骨腿丁 紅蘿蔔 青蔥	巴沙魚片 蒜粒 豆豉(豆)	白花菜 黑木耳			洋葱 海帶芽	煮-白米 毛豆 雞皮							
9/12 (五)	特餐	台式炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	五香滷雞排 Five-Spice Braised Pork Chop	香菇菜豆 Stir-fried Legumes	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	芝麻瑞士捲(60G) Sesame Swiss Roll	4.6	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	792
		米粉 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥	里肌肉排X1	菜豆 紅蘿蔔 香菇			板豆腐 竹筍 黑木耳 雞蛋	麵、蛋、奶、芝麻							
9/15 (一)	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩豬肉 Braised Pork with Yellow Bean Paste	雞人嫩雞 Chicken Cacciatore	蔥花蒸蛋 Scallion Steamed Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔴瓜冬瓜雞湯 Pickled Winter Melon & Bitter Gourd Chicken Soup	青油豆腐X4+滷蛋 Braised Bean Curd Knots +4 & 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 豆腐乳 薑	雞胸丁 杏鮑菇 番茄 洋葱 西洋芹 黑胡椒	雞蛋 青蔥			苦瓜 雞排丁 蔴瓜	煮-豆、蛋							
9/16 (二)	白飯 Rice	◎☆△海苔虱目魚排 Deep-fried Milkfish Fillet with Seaweed	銀芽炒肉片 Stir-fried Bean Sprouts with Sliced Pork	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖芋圓湯 Brown Sugar Soup with Taro Balls	起司馬鈴薯烘蛋 Cheese and Potato Frittata	4.5	4.0	1.7	2.5	1.0	0.1	825
	白米	裹粉虱目魚排X1 海苔粉	豬肉片 豆芽菜 紅蘿蔔	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			芋圓 地瓜圓 大薯仁 黑糖	雞蛋 馬鈴薯 起司							
9/17 (三)	五穀飯 Grain Rice	●茄菇嫩牛肉 Braised Beef with Tomato	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 Chicken Soup with Bamboo Shoots	燕麥粥(330ml)+玉兔包(30G) Oat Milk (330ml) + Rabbit-shaped Bun (30g)	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.0	775
	白米 五穀米	牛肉片 白蘿蔔 番茄 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-綠豆餡 玉兔包(麵、豆)							
9/18 (四)	白飯 Rice	貴州雞肉 Shandong Braised Chicken	女生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish with Sesame	香菇扁蒲 Stir-fried Calabash with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海綠排骨湯 Pork Rib Soup with Burdock and Tied Kelp	優格(100G)+綜合水果麥片 Yogurt (100g) + Mixed Fruit Muesli	4.3	3.0	1.7	2.6	1.0	0.5	800
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 骨腿丁 紅蘿蔔 青椒 細紅蔥	花枝剔花 大白菜 蝦仁 木耳 青蔥 素沙茶(含芝麻)	扁蒲 香菇 紅蘿蔔			牛蒡 海帶結 龍骨丁	燕麥、水果乾、南瓜籽、杏仁粉(麵、堅果)							
9/19 (五)	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	◎鳳凰香炸雞腿排 Deep-fried Boneless Chicken Thigh with Teriyaki Sauce	黃芽寬粉 Stir-fried Soybean Sprouts with Wide Glass Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞茸南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup with Minced Chicken	紅豆麻糬吐司 Red Bean Mochi Toast	5.0	3.3	1.0	2.7	1.0	0.1	809
		白米 豬絞肉 豆腐 鳳梨 紅蘿蔔 洋葱	雞腿排	黃豆芽 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉			南瓜 紅蘿蔔 雞絞肉 西洋芹 洋葱 麵粉	麵、蛋、奶							
9/22 (一)	糙米飯 Brown rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	雞肉三絲 Chicken with Shredded Vegetables	鮮菇滑雞 Braised Loofah with Enoki Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔雞湯 Radish and Chicken Soup	★蘿蔔糕(50G)X2 Radish Cake	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 青木瓜 紅蘿蔔 黑木耳	蔴瓜 紅蘿蔔 金針菇			白蘿蔔 雞排丁 香菜	蒸烤-麵、帶殼海鮮							
9/23 (二)	白飯 Rice	◎△△椒鹽烏魚排 Deep-fried Fish	鮑菇嫩豬 Braised Pork with Mushroom	蛋酥白菜 Chinese Cabbage with Egg Crisp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜山粉圓 White Gourd Drink with Tapioca Pearls	手作黑芝麻小蛋糕 Handmade Black Sesame Cupcake	4.6	3.5	2.0	2.6	1.0	0.0	801
	白米	裹粉烏魚排X1	豬肉角 杏鮑菇 番茄 紅蘿蔔 西洋芹 洋葱	大白菜 雞蛋 枸杞			山粉圓 冬瓜糖	烤-麵粉 雞蛋 奶油 芝麻粉							
9/24 (三)	蔬食特餐	蔬食嗶子麵 Vegetarian Minced Noodles	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Cheese and Corn	三杯油豆腐 Three-Cup Fried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇雙芽湯 Enoki Mushroom and Two Sprouts Soup	豆漿(330ml)+鍋貼(30G) Soy Milk (330ml) + Pan-fried Dumpling (30g)	4.5	3.6	1.0	2.6	1.0	0.1	787
蔬食日		白麵 白碎干丁 菜豆 番茄 木耳 洋葱	雞蛋 玉米 起司	三角油豆腐 九層塔 蒜苗			黃豆芽 金針菇 海帶芽	烤-麵、豆							
9/25 (四)	海苔飯 Seaweed Rice	南洋咖哩雞肉 Curry Chicken	☆客家小炒 Hakka Stir-fry	竹筍炒菇 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Rib Soup	鮮奶(125ml)+烤地瓜(60G) Fresh Milk (125ml) + Roasted Sweet Potato (60g)	4.5	3.6	1.5	2.5	1.0	0.6	854
	白米 海苔粉	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰奶(含奶)	鮑魚 白豆干片 豬肉片 芹菜 青蔥	竹筍 秀珍菇 蔥花			扁蒲 龍骨丁 枸杞	烤-地瓜							
9/26 (五)	特餐	青醬鮮菇燻雞腿 Fusilli Pesto and Mushrooms	◎酥炸美式雞米花 Crispy American-style Popcorn Chicken	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	咕嚕蔬菜湯 Vegetable Soup	豆皮壽司 Inari Sushi	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.0	736
		檸檬麵 豬絞肉 杏鮑菇 磨菇 玉米 洋葱 九層塔 季節青菜	雞胸丁 麵粉 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	豆、芝麻							
9/29 (一)	教師節快樂														
9/30 (二)	白飯 Rice	★紅燒魚丁 Braised Diced Fish	玉米肉末 Stir-fried Minced Pork with Corn	鮮菇胡瓜 Stir-fried Cucumber with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆赤豆湯 Azuki Bean and Thick Rice Noodles Soup	手作燕麥南瓜布丁 Handmade Pumpkin Pudding	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740
	白米	雞丁 白蘿蔔 青蔥	豬絞肉 馬鈴薯 玉米 紅蘿蔔 南瓜	大黃瓜 秀珍菇 枸杞			米苔目 紅豆	蒸-南瓜 雞蛋 麵粉 冬瓜糖							

◎裹油炸物，皆含酥屑 Deeo-fried Food. Contains eluten

☆夾魚類 Fish

★夾帶煎海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△裹加工品 Processed Product

●夾牛羊製品

沙茶醬使用含防腐劑的含素沙茶醬，不含防腐劑成分

食材一律使用國產豬

本校未使用麵粉汚漬食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)