

康橋國際學校林口校區115年03月小學部菜單  
Lunch and Snack Menu, March 2026

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrition Facts							
	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)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)
3/02 (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	△蘿蔔糕(50G)X2 Radish Cake	4.5	4.0	1.7	2.5	1.0	0.2	837
	白米糙米	豬肉片 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	蒸烤-匙							
3/03 (二)	白飯 Riced	☆紅燒魚丁 Braised Fish	玉米肉末 Stir-fried Ground Pork with Corn	油燻竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯圓 Azuki Beans and Rice Ball Soup	加勒比烤翅(90G) Caribbean Roasted Drumette	3.8	5.0	1.2	2.6	1.0	0.2	846
	元宵	白米	鱈魚丁 白蘿蔔 青蔥	豬絞肉 豆薯 玉米 紅蘿蔔 南瓜	竹筍 紅蘿蔔 青蔥		紅白小湯圓 紅豆 燕麥粉	烤-翅小龍蝦X2 奶油 蒜頭 蜂蜜 醬汁							
3/04 (三)	五穀飯 Grain Rice	●土耳其燻羊肉 Turkish-style Lamb Stew	起司白醬燻雞 Chicken Stew in Cheese White Sauce	媽燒土樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芫荽結頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	花生糙米漿(330ml)+小銀絲捲(40G) Peanut Brown Rice Drink and Silver-Thread Roll	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 豬絞肉 黑木耳 蔥花			結頭菜 雞排丁 香菜	蒸-花生、芝麻、蛋、奶							
3/05 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-Cup Chicken	★☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish	三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu 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	花枝剝片 大白菜 蝦仁 紅蘿蔔 青蔥 香茅(含芝麻)	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			冬瓜 龍骨丁 去籽紅象薯絲	烤-馬鈴薯 巴西里 切油							
3/06 (五)	風味主食日	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	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) Donut	4.6	3.3	1.5	3.0	1.0	0.0	799
	白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭	雞羹 菜脯 青蔥	高麗菜 紅蘿蔔 肉絲				山藥 洋葱 紅 龍骨丁 蓮子	烤-波堤甜甜圈(麵、蛋) 糖粉							
3/09 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉角菜 Braised Pork with Vegetables	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 Icefish Seaweed Soup	茶葉蛋X1+豆干(47G) Tea Egg + Dried Tofu	3.5	4.0	1.5	2.5	1.0	0.0	738
	白米 糙米	豬肉片 馬鈴薯 葫蘆捲蛋	雞胸丁 青花菜 豌豆 紅蘿蔔	豆包 綠豆 芽菜 黑木耳 芹菜			紫菜 吻仔魚 枸杞	油-雞蛋、白豆干							
3/10 (二)	白飯 Rice	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimps	麻油高麗菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage and Sesame Oil	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖山粉圓甜湯 Brown Sugar with Chia Seeds	手作脆皮油條年糕 Handmade Crispy Rice Cake	4.5	3.4	1.5	2.5	1.0	0.0	769
	白米	白飯X2 韭菜	豬肉片 高麗菜 枸杞 薑絲	雞蛋 紅蘿蔔 洋葱			山粉圓 糖	烤-綠米粉 雞蛋 奶油 切粉 蜂蜜							
3/11 (三)	五穀飯 Grain Rice	沙茶擺肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teranyaki with Shacha Sauce (Sesame Included)	椰香南瓜燻雞 Pumpkin and Coconut Stew with Chicken	△蜜汁豆干 Braised Dried Tofu and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔬菜竹筍排骨湯 Pork Ribs Soup with Bamboo Shoots and Pickled Mustard Greens	豆漿(330ml)+小肉包(30G) Soy Milk + Pork Bun	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 柳蝦(含奶)	白四方干 米飯			竹筍 龍骨丁 酸菜	蒸-匙、豆							
3/12 (四)	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallions	☆鹹蝦煎魚 Fish Stew with Salted Pineapple	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	結頭菜排骨湯 Turnip and Pork Ribs Soup	優酪乳(125ml)+◎薯餅 Yogurt + Hashbrown	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	水菜 魚丁 冬瓜 蒜泥 枸杞	高麗菜 鴻喜菇 青豆 腐乳			結頭菜 龍骨丁 芹菜	炸-匙							
3/13 (五)	風味主食日	噴子拌麵 Stir-fried Noodles	◎酥炸豬排 Deep-fried Pork Chop	豆酥菜豆(含芝麻) Stir-fried Legumes	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Cucumber and Chicken Soup	菠蘿麵包 Pineapple Bun	4.6	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	792
	白飯 糙米 雞肉 雞腿 雞皮 洋蔥 薯 蔥 蒜 蔥 蒜 蔥 蒜 蔥 蒜	里肌肉排	菜豆 玉米 豆酥(含芝麻)				大黃瓜 紅蘿蔔 雞排丁	麵、奶、蛋							
3/16 (一)	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩豬肉 Braised Pork with Yellow Bean Paste	蝦仁嫩雞 Stir-fried Bottle Gourd	紅片扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆花瓜冬瓜雞湯 Bitter Melon Chicken Soup	香滷豆粒X4+油蛋 Braised Bean Curd Knots x4 + Braised Egg	3.5	5.0	1.9	2.5	1.0	0.0	813
	白米 糙米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 豆腐乳 薑	雞胸丁 杏鮑菇 香菇 洋葱 西洋芹 黑橄欖	扁蒲 紅蘿蔔			苦瓜 雞排丁 花瓜 小魚干	煮-豆、蛋							
3/17 (二)	白飯 Rice	◎☆酥炸魷魚排 Squid Cutlet	萹荳炒肉片 Stir-fried Vegetables and Pork	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Grass Jelly and Taro Balls	起用咖哩烘蛋 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 黃豆 芽菜 胡椒	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			仙草汁 芋圓 地瓜圓 大薯仁	雞蛋 馬鈴薯 青花菜 起用 切粉							
3/18 (三)	五穀飯 Grain Rice	●番茄燻牛肉 Braised Beef with Tomato	鹹冬瓜燻雞 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 and Chicken Soup	燕麥漿(330ml)+玉米包(30G) Oat Milk (330ml) + Corn-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)							
3/19 (四)	白飯 Rice	黃燻雞肉 Shandong Braised Chicken	☆五味魚塊 Stir-fried Fish	蔥花蒸蛋 Scallion Steamed Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海帶湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	鮮奶(125ml)+水凍玉米(60G) Fresh Milk + Blanched Corn	4.3	3.0	1.7	2.6	1.0	0.5	800
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 骨腿丁 青椒 香菇	巴沙魚片 薑 蒜 蔥	雞蛋 青蔥			洋葱 海帶芽	煮-玉米							
3/20 (五)	風味主食日	△夏威夷火雞炒飯 Hawaiian Fried Rice	◎照燒醬炸雞腿 Fried Chicken with Teriyaki Sauce	蛋酥白菜 Chinese Cabbage with Egg Crisp	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	咖哩蔬菜湯 Vegetable Soup	起司吐司(60G) Cheese Toast	5.0	3.3	1.0	2.7	1.0	0.1	809
	白米 火腿丁 豆薯 鳳梨 紅蘿蔔 青豆 洋葱	豬腿	大白菜 雞羹 枸杞				高麗菜 南瓜 洋葱 西洋芹	麵、蛋、奶							
3/23 (一)	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	雞肉三絲 Chicken with Shredded Vegetables	咖哩白花 Curried Cauliflower	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海帶排骨湯 Pork Rib Soup with Burdock and Tied Kelp	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 青木瓜 紅蘿蔔 黑木耳	白花菜 甜豆			牛蒡 海帶 雞骨丁	烤-雞翅 義式香料							
3/24 (二)	白飯 Rice	◎☆椒鹽魚肉排 Deep-fried Fish	豆乾芋頭燻雞 Braised Pork with Taro	仔豬炒豆干 Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Sweet Peanut Milk Oat Soup	地瓜仔(100G) Sweet Potato	4.6	3.5	2.0	2.6	1.0	0.0	801
	白米	裹粉魚排X1	豬肉片 芋頭 豆乾	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔 雞肉絲			花生 燕麥粉 切粉	蒸							
3/25 (三)	蔬食特餐	蔬食紅燒麵 Vegetarian Noodle Soup	凍豆腐+雞蛋 Braised Frozen Tofu and Egg	三杯麵麵麵 3-Cup Wheat Gluten and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅燒蔬食湯底 Vegetarian 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 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	雞蛋 凍豆腐	杏鮑菇 麵麵 紅椒			白蘿蔔 紅蘿蔔 番茄 洋葱	烤-匙、豆							
3/26 (四)	白飯 Rice	南洋咖哩雞肉 Curry Chicken	☆客家小炒 Hakka style stir fry	雞蛋羹粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	瓶筒排骨湯 Bottle Gourd and Pork Rib Soup	優酪乳(125ml)+DIY 小米毛豆飯糰 Yogurt + Edamame Onigiri	4.5	3.6	1.0	2.6	1.0	0.1	787
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰切(含奶)	魷魚 白豆干片 芹菜 紅椒	菠菜 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉			扁蒲 龍骨丁 枸杞	煮-白米 毛豆 小米							
3/27 (五)	風味主食日	番茄肉醬義大利麵 Bolognese Pasta	◎酥炸美式雞腿排 Deep-fried Chicken	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞茸南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup with Minced Chicken	紫米豆皮壽司 Ban Curd Sushi	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.0	736
	義大利麵 豬絞肉 番茄 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	雞腿排 巴西里 塔可粉	綠花椰 白花椰 紅蘿蔔				南瓜 紅蘿蔔 雞絞肉 西洋芹 洋葱 切粉 麵粉	豆、芝麻							
3/30 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨排 Salt and Pepper Pork Ribs	鐵板煎雞柳 Stir-fried Chicken and Bean Sprouts	蒜片鴨絲麵線 Stir-fried Mung Bean Noodles and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	起用通心粉 Macaroni and Cheese	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.0	736
	白米 糙米	豬肉片 青蔥	雞肉絲 豆芽菜 韭菜 胡椒	高麗菜 香菇 青蒜 冬粉			海帶芽 雞蛋	通心粉 蘑菇 洋葱 玉米 起司 切粉 巴西里							
3/31 (二)	白飯 Rice	☆△滷燒鯛魚 Tabayaki Sea Bream	四季豆炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Legumes	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 Winter Melon Soup with Pork Ribs	麻油豬油飯 Sesame Oil Chicken Rice	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740
	白米	滷燒鯛魚X2	豬肉絲 四季豆 黑木耳	板豆腐 茄子 豬絞肉 青蔥			冬瓜 龍骨丁 去籽 紅象薯絲	蒸-白米 雞肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥 薑 蒜							

◎夾油炸物，皆含酥質 Deep-fried Food. Contains gluten  
☆夾煎類 Fish  
★夾帶殼海鮮 Shrimp or Shellfish Seafood  
△夾加工品 Processed Product  
●夾半製品  
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分  
食材一律使用國產豬  
本校未使用輸轉污染食品