

康橋國際學校林口校區 115年07月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, July 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)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)	
7/01 (三)	暑假愉快														
7/02 (四)															
7/03 (五)															
7/06 (一)															
7/07 (二)															
7/08 (三)															
7/09 (四)															
7/10 (五)															
7/13 (一)															
7/14 (二)															
7/15 (三)															
7/16 (四)															
7/17 (五)															
7/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	蔥爆豬肉柳 Stir-fried Pork Slices with Scallion	鹹水雞 Taiwanese Saltwater Chicken	綜合滷味 Marinated Platter	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海草味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	蒜香烤雞翅(90G) Garlic Roasted Chicken Wings	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
7/21 (二)	白飯 Rice	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimps	打拋豬肉 Thai Pork Krapow	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds Honey Soup	牛作蔓越莓黑糖酥 Cranberry Brown Sugar Cake	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
7/22 (三)	風味主食日	△夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	洋蔥嫩雞排 Braised Pork Chop with Onion	油潤竹筍 Braised Bamboo Shoots	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山粉圓蜂蜜 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	豆漿(330ml)+小叉燒包(30G) Soy Milk+ Char Siu Bun	3.8	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	754
7/23 (四)	白飯 Rice	◎南乳炸雞 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	六紅地鮮魚煲 Fish and Soy Sprouts Stew	和風雞蓉豆腐煲 Japanese Style Egg Tofu Clay Pot	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Radish and Pork Ribs Soup	鮮奶(125ml)+香料烤馬鈴薯(60G) Fresh Milk +Spiced Roasted Potatoes	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
7/24 (五)	風味主食日	青醬蘑菇斜管麵 Penne Pesto	獵人燉雞腿排 Italian Chicken Stew	◎地瓜薯條 Sweet Potato Fries	紅球雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	菠蘿麵包(50G) Pineapple Bun	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
7/27 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖喱豬肉 Curry Pork	三寶雞蓉 Stir-fried Minced Chicken with Dried Tofu	蜜酥扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	當歸冬瓜排骨湯 Chinese Angelica & Winter Melon Pork Rib Soup	墨西哥式玉米 Elotes (Grilled Mexican Street Corn)	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
7/28 (二)	白飯 Rice	六△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	蒜泥肉片 Stir-fried Pork Slices with Garlic	蘿蔔燒麵輪 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠豆燕麥湯 Sweet Mung Bean and Oat Soup	煙燻風味翅小腿X2(80G) Smoked Roasted Drumettes	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
7/29 (三)	風味主食日	漢堡 Burger	◎△日式辣排+六刺魚馬乃滋 Japanese Pork Cutlet + Tuna with Mayonnaise	◎海苔薯條 Seaweed Flavored Fries	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蘑菇濃湯 Mushroom Soup	花生糙米粥(350ml)+ 蒸銀耳(40G) Peanut and Rice Drink+ Steamed Silver	3.2	4.0	1.2	3.0	1.0	0.0	779
7/30 (四)	白飯 Rice	古早味瓜仔燒雞 Braised Chicken with Preserved Cucumber	◎△日式酥炸柳葉魚 Deep-fried Shishamo	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	優酪乳(125ml)+牛作昆布什錦小飯糰 Yogurt + Shio Kombu Onigiri	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
7/31 (五)	風味主食日	★大星洲炒米粉 Singaporean Fried Rice Noodles	Braised Chicken Thigh with Scallion	鹽焗豆腐 Salted Egg Yolk Tofu	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	紅豆麻糬吐司 Red Bean Mochi Toast	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774

◎素油炸物，皆含麸質 Deeno-fried Food. Contains gluten
△素魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●表牛羊製品
沙拉醬使用含芝麻的全蛋沙拉醬，不含花生成分
食材一律使用國產豬
本校未使用輻射污染食品

菜單獨立：林炳南(新虎食品股份有限公司營養師)