

康橋國際學校林口校區115年8月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, Aug 2026

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail							下午點心 Afternoon Snack	营养成分分析 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)
8/3 (一)	糙米飯 Brown Rice	高麗菜蜜耳炒肉片 Stir-fried Pork with Cabbage and Black Fungus	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	針菇燒冬瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	香油油豆腐(50G)+滷蛋 Braised Tofu and Egg	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809
	糙米、白米	豬肉片高麗菜蜜耳	雞胸丁紅甜椒洋葱鳳梨	綠瓜金針菇枸杞			金針花龍骨丁	油+油細蔥、雞蛋							
8/4 (二)	白飯 Rice	ㄆ△蒜燒鯛魚 Kahayaki Sea Bream	青木瓜炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork with Green Papaya	浮子炒蛋 Scrambled Eggs with Potato	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk	手作BBQ嫩嫩披薩 Handmade Pizza	3.4	3.7	1.4	3.5	1.0	0.6	818
	白米	蒜燒鯛魚X2	豬肉絲青木瓜紅蘿蔔	馬鈴薯雞蛋玉米			紫米 西谷米 椰切(切)	厚片吐司 雞肉絲湯 炸蔥 彩椒 青豆仁 起司絲							
8/5 (三)	風味主食日	●沙茶羊肉炒麵(含芝麻) Stir-fried Noodles with Lamb and Sacha	香滷翅小翅 Braised Drumette	芹菜豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蟹菜羹湯 Chinese Black Moss Soup	燕麥杏仁漿(330ml)+小肉包(30G) Oat and Barley Drink + Pork Bun	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	732
		黃油麵 羊肉絲 季節青菜 紅蘿蔔 洋葱 香沙茶(含芝麻)	翅小翅X2	白豆干片 黑木耳 芹菜			金針菇 蟹菜 豬肉絲	蒸-翅							
8/6 (四)	白飯 Rice	◎椒鹽鹹酥雞 Deep-fried Chicken	ㄆ★海鮮鮮菇燒煲 Seafood and Mung Bean Noodles Stew	冬瓜燒麵輪 Braised Gourd and Wheat Gluten	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	白菜菜花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	鮮奶(125ml)+茶地瓜(60G) Fresh Milk + Steamed Sweet Potato	3.3	3.0	1.6	2.7	1.0	0.0	703
	白米	雞胸丁	鮭魚丁 麻蕒 冬粉 蝦仁 蔥段 毛豆仁	冬瓜 麵輪 糖紋肉 茼蒿 小卷			大白菜 雞蛋 青蔥	蒸-地瓜							
8/7 (五)	風味主食日	日式雞肉炊飯 Japanese Chicken Rice	照燒醬烤雞腿 Roasted Chicken with Teriyaki	奶油蔬菜 Cream Stew Vegetables	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	日式豆腐味噌湯 Miso Tofu Skin Soup	鬆餅X2 Waffles	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727
		白米 雞紋肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 玉米筍 甜豆	梅腿 白芝麻	青花菜 紅蘿蔔 柳芽 鴻喜菇 洋葱 奶油 麵粉			豆腐細絲 海帶芽 青蔥	蒸-麵、蛋、奶							
8/10 (一)	糙米飯 Brown Rice	咖哩豬肉 Curry Pork	三杯雞丁 3-Cup Chicken	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	香料烤雞翅(90G)X1 Roasted Chicken Wing	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 奶粉	雞胸丁 香菇絲 紅蘿蔔 薑 九層塔	高麗菜 秀珍菇 枸杞			山藥 雞骨丁 洋葱仁 紅薑	烤							
8/11 (二)	白飯 Rice	ㄆ五味魚捲 Steamed Fish Roll	回鍋肉 Stir-fried Pork Slices	蔥花玉米炒蛋 Scrambled Egg with Scallion and Corn	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	手作葡萄乾杏仁司康 Handmade Raisin Scone	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874
	白米	巴沙魚片 薑 蒜 蔥	豬肉片 白豆干 紅蘿蔔	雞蛋 玉米粒 蔥			仙草汁 地瓜圓 綠豆	烤-麵粉 雞蛋 奶油 葡萄乾 杏仁碎							
8/12 (三)	風味主食日	漢堡 Burger	◎△日式豬排+ㄆ鮭魚美乃滋 Japanese Pork Cutlet + Tuna with Mayonnaise	◎梅粉地瓜薯條 Deep-fried Sweet Potato with Plum Powder	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	豆漿(330ml)+小芝蔴包(30G) Soy Milk+ Sesame Bun	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813
		無芝麻漢堡	日式豬排 鮭魚 洋葱 美乃滋	地瓜 梅粉			馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋葱 麵粉 洋葱菜	蒸-麵、芝麻							
8/13 (四)	白飯 Rice	黃燜雞肉 Braised Chicken	◎☆△酥炸魷魚排 Crispy Cuttlefish Cutlet	塔香紅燒豆腐 Braised Tofu with Basil	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃金翠蘿蔔雞湯 Radish Soup	優格(100G)+綜合水果麥片 Yogurt (100g) + Mixed Fruit Muesli	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	787
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 骨腿丁 青椒 香菇	裹粉魷魚排	板豆腐 金針菇 甜豆 九層塔			白蘿蔔 雞排丁 轟草花 紅薑	燕麥、水果乾、南瓜籽、杏仁粉(麵、堅果)							
8/14 (五)	風味主食日	番茄肉醬義大利麵 Bolognese Pasta	海苔烤雞腿排 Seaweed Roasted Chicken Thigh	瑪蹄雙花 Broccoli and Cauliflower Cheese	季節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蒜米湯 Borscht	起司吐司(50G) Cheese Toast	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
		義大利麵 糖紋肉 番茄 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	雞腿排X1 海苔	青花菜 白花菜 紅蘿蔔 起司絲			高麗菜 番茄 洋葱 西洋芹	麵、蛋、奶							
8/17 (一)															
8/18 (二)															
8/19 (三)															
8/20 (四)															
8/21 (五)															
8/24 (一)															
8/25 (二)															
8/26 (三)															
8/27 (四)															
8/28 (五)															
8/31 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式味噌焢肉 Braised Pork with Miso	三寶雞蓉 Stir-fried Minced Chicken with Dried Tofu	茄汁時蔬粉絲 Stir-fried Mung Bean Noodles and Vegetables	魔莖蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	蜜汁烤雞翅 Honey-glazed chicken wings	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809
	糙米、白米	豬肉角 豆薯 紅蘿蔔 洋葱 薑 蔥	雞紋肉 白豆干丁 玉米 紅蘿蔔	高麗菜 番茄 香菇 冬粉			海帶芽 雞蛋	烤-雞翅蜂蜜							

◎素油炸物、皆含熟質 Deen-fried Food. Contains eluten
☆素魚類 Fish
★素帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△素加工品 Processed Product
●素牛乳製品
沙茶醬皆用全豆磨的含素沙茶醬，不含花生油成分
食材一律使用國產糖
本校未使用輻射污染食品

菜單開立：林雨昕(新北食品股份有限公司營養師)

暑假愉快