

康橋國際學校林口校區115年09月小學部菜單
Lunch and Snack Menu, Sep 2026

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail								下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Ingredient 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)	
8/31 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式味噌燉肉 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	履歷蔬菜 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	雞絞肉 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								
9/01 (二)	白飯 Rice	☆紅燒魚丁 Braised Fish Cubes	豆豉芋頭燉豬肉 Braised Pork with Taro	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	地瓜條(100G) Sweet Potato	3.8	5.0	1.2	2.6	1.0	0.0	822	
	白米	鮪魚丁 白蘿蔔 青蔥	豬肉角 豬腳丁 芋頭 豆豉	雞蛋 毛豆			綠豆 洋葱仁	蒸								
9/02 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	●土耳其燉羊肉 Lamb Stew	起司白醬燉雞 Cheese White Sauce Chicken Stew	蛋片絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Eggs	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海結排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts	鍋貼(28G)X4 Pan-fried Dumpling	4.0	4.3	1.6	2.5	1.0	0.1	807	
	白米 五穀米	羊肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇 洋葱 鷹嘴	雞胸丁 白花菜 西洋芹 玉米筍 起司 奶	絲瓜 雞蛋 枸杞			牛蒡 海帶結 龍骨丁	烤-鮓、豆								
9/03 (四)	白飯 Rice	△三杯雞丁 Three-Cup Chicken	☆客家小炒 Hakka Stir-fried Squid	豆酥菜豆(含芝麻) Green Beans with Crispy Soy Crumbles (Contains Sesame)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots	鮮奶(125ml)+DIY海苔雞茸飯糰(含芝麻) Fresh Milk + DIY Seaweed Rice Ball with Minced Chicken (Contains Sesame)	4.5	3.7	1.2	2.5	1.0	0.5	841	
	白米	雞胸丁 米血糕 杏鮑菇 九層塔	魷魚 白豆干片 豬肉片 芹菜 紅椒	菜豆 玉米 豆酥(含芝麻)			竹筍 雞排丁	煮-白米、雞絞肉、蔥花、海苔香鬆(含芝麻)								
9/04 (五)	風味主食日	哨子拌麵 Noodles with Savory Minced Sauce	◎酥炸豬排 Deep-fried Pork Chop	白菜油 Chinese Cabbage Stew	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Chicken Soup with Cucumber	波堤甜甜圈(45G) Donut	4.6	3.3	1.5	3.0	1.0	0.0	799	
		白麵 豬絞肉 雞蛋 洋葱 番茄 黑木耳	里肌肉排	大白菜 紅蘿蔔 黑木耳 香菇			大黃瓜 紅蘿蔔 雞排丁	烤-波堤甜甜圈(鮓、蛋) 糖粉								
9/07 (一)	糙米飯 Brown rice	日式豬肉角煮 Japanese-Style Braised Pork Belly	鹹冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	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 Whitebait Soup	◎椒鹽雞里肌X2 Salt-and-Pepper Fried Chicken Tenderloins	3.5	4.0	1.5	2.5	1.0	0.0	738	
	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 茼蒿捲 薑	雞胸丁 冬瓜 鹹冬瓜 枸杞	豆包絲 綠豆芽菜 黑木耳 芹菜			紫菜 吻仔魚 枸杞	炸-雞里肌								
9/08 (二)	白飯 Rice	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimp	味噌高麗炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Cabbage in Miso	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖山粉圓甜湯 Brown Sugar Tapioca Pearl Soup	醬燒BBQ玉米(含芝麻) BBQ Corn (Contains Sesame)	4.5	3.4	1.5	2.5	1.0	0.0	769	
	白米	白蝦X2 蒜 蔥	豬肉片 高麗菜 紅甜椒 味噌	板豆腐 茄子 豬絞肉 青蔥			山粉圓 黑糖	煮-玉米 蒜 素沙茶醬(含芝麻)								
9/09 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	沙茶鐵板肉柳(含芝麻) Teppan Pork Strips with Shacha Sauce (Contains Sesame)	椰香南瓜燉雞 Pumpkin Stew with Chicken	塔香海茸 Stir-fried Kelp and Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	鮮肉包(60G) Fresh Pork Bun	4.2	4.0	1.7	2.7	1.0	0.0	804	
	白米 五穀米	豬肉柳 空心菜 紅蘿蔔 洋葱 素沙茶(含芝麻)	雞胸丁 南瓜 青豆 椰漿(含奶)	海茸 紅蘿蔔 毛豆 九層塔			金針花 雞排丁	蒸-鮓、豆								
9/10 (四)	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallion	☆五味魚捲 Steamed Fish Roll	△絲香培根炒菜豆 Stir-fried Legumes with Bacon	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	優酪乳(125ml)+法式奶油馬鈴薯(60G) Yogurt + Roasted Potato	4.2	3.5	1.6	2.5	1.0	0.5	817	
	白米	雞胸丁 白蘿蔔 骨髓丁 紅蘿蔔 青蔥	巴沙魚片 薑 蒜 蔥	菜豆 培根 蒜			扁蒲 龍骨丁 枸杞	烤-馬鈴薯 巴西里 奶油								
9/11 (五)	風味主食日	古早味雞肉飯 Taiwanese-Style Chicken Rice	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	鮮菇白花 Stir-fried Broccoli with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herb Soup	菠蘿麵包(60G) Pineapple Bread	4.6	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	792	
		白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜脯 青蔥	白花菜 紅蘿蔔 鴻喜菇 蒜			山藥 洋葱仁 龍骨丁 蓮子 茯苓 芡實	鮓、蛋、奶								
9/14 (一)	糙米飯 Brown rice	黃金燉豬肉 Pork Stew with Fermented Soy	獵人燉雞 Italian Chicken Cacciatore	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Chicken Soup with Bitter Melon and Pineapple	蘿蔔糕(50G)X2 Radish Cake	3.5	4.2	1.9	2.5	1.0	0.0	761	
	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 黑椒	白豆干片 芹菜 紅椒			苦瓜 雞排丁 陰鳳梨	蒸烤-鮓								
9/15 (二)	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	黃芽炒肉片 Stir-fried Vegetables and Pork	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	手作脆皮奶油年糕 Handmade Crispy Butter Rice Cake	4.5	4.0	1.7	2.5	1.0	0.1	825	
	白米	蒲燒鯛魚X2	豬肉片 黃豆芽 紅蘿蔔	雞蛋 玉米粒 蔥			仙草汁 芋圓 地瓜圓 大薏仁	烤- 糯米粉 雞蛋 奶油 奶粉 蜂蜜								
9/16 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	●日式味噌燉牛肉 Miso Beef	鹹水雞 Chicken with Salted Water	奶燻南瓜鮮蔬 Cheesy Baked Pumpkin and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup	起司羅宋麵包(70G) Cheese Russian Bread	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.2	799	
	白米 五穀米	牛肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 白芝麻	雞胸丁 青花菜 脆筍片 玉米筍	南瓜 紅蘿蔔 起司絲 甜豆 奶粉			板豆腐 紫菜 青蔥	鮓、蛋、奶、起司								
9/17 (四)	白飯 Rice	黃鰐雞肉 Shandong Braised Chicken	★☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish (Contains Sesame)	鮮菇胡瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	☆青木瓜小魚雞湯 Chicken Soup with Green Papaya and Dried Fish	優格(100G)+綜合水果麥片 Yogurt and Grains	4.3	3.0	1.7	2.6	1.0	0.5	800	
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 骨髓丁 青椒 香菇	花枝剝花 大白菜 蝦仁 紅蘿蔔 青蔥 素沙茶(含芝麻)	胡瓜 金針菇 枸杞			青木瓜 雞排丁 小魚干	燕麥、水果乾、南瓜籽、杏仁粉(鮓、堅果)								
9/18 (五)	風味主食日	番茄肉醬螺旋麵 Fusilli with Bolognese Sauce	◎酥炸美式雞腿 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 Pumpkin Soup	紫米豆皮壽司(G1-2X2：G3-6X3) Purple Rice Inari Sushi	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.1	748	
		螺旋麵 豬絞肉 番茄 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	棒腿 巴西里 塔可粉	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			南瓜 紅蘿蔔 雞絞肉 西洋芹 洋葱 奶粉 麵粉	豆、芝麻								
9/21 (一)	糙米飯 Brown rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	銀芽雞絲 Chicken with Bean Sprouts	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	墨式風味烤腿排(100G) Mexican-Style Grilled Chicken Thigh	4.5	3.6	1.8	2.5	1.0	0.0	789	
	白米 糙米	豬肉角 板豆腐 韭菜	雞肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳	雞蛋 青蔥			冬瓜 龍骨丁 去籽紅棗 薑絲	烤-雞腿排 蒜 塔可粉 紅椒粉								
9/22 (二)	白飯 Rice	◎☆糖醋魚丁 Sweet-and-Sour Fish Cubes	玉米肉末 Stir-fried Minced Pork	蒜香絲瓜粉條煲 Stir-fried Mung Bean Noodles with Sponge Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Peanut, Milk, and Oat Soup	香滷豆結X4+滷蛋 Braised Bean Curd + Egg	4.6	3.5	2.0	2.6	1.0	0.2	825	
	白米	水鯊魚丁 杏鮑菇 紅甜椒 洋葱	豬絞肉 馬鈴薯 玉米 紅蘿蔔 花瓜	絲瓜 冬粉 香菇 蒜 青蔥			花生 燕麥粒 奶粉	煮-豆、蛋								
9/23 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork	雞肉筑前煮 Chikuzenni	麵筋滷高麗菜 Braised Cabbage with Wheat Gluten	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌湯 Miso Soup	豆沙包(60G) Red Bean Bun	4.5	3.6	1.3	2.6	1.0	0.0	783	
	白米 五穀米	豬肉片 洋葱 紅蘿蔔	雞胸丁 竹筍 紅蘿蔔 牛蒡 遠端 蔥	高麗菜 紅蘿蔔 麵筋泡			雞蛋 洋葱 青蔥	蒸-鮓								
9/24 (四)	風味主食日	醬燒雞肉飯 Soy-Glazed Chicken Rice	☆△◎燒烤醬拼盤(含芝麻) Taiwanese BBQ (Contains Sesame)	甜豆鮮蔬 Stir-Fried Vegetables with Sugar Snap Peas	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔香菇雞湯 Chicken Soup with Radish and Mushrooms	中秋蛋黃酥(50G)X1 Egg Yolk Pastry	4.5	3.6	1.2	3.0	1.0	0.0	804	
		白米 雞胸丁 骨髓丁 洋葱 青蔥	白四方干 甜不辣 杏鮑菇 玉米段 素沙	豆薯 甜豆 彩椒 木耳			白蘿蔔 香菇 雞排丁 薑絲	鮓、奶、蛋、芝麻								
9/25 (五)	中秋節快樂															
中秋節																
9/28 (一)	教師節快樂															
教師節																
9/29 (二)	海苔飯 Seaweed Rice	◎☆△酥炸鮫魚排 Squid Cutlet	豆薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Yam	和風雞蛋豆腐煲 Japanese-Style Egg Tofu Casserole	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆西米露 Mung Bean Sweet Soup	加勒比烤翅腿(90G) Roasted Drumette	4.5	3.3	1.1	2.6	1.0	0.0	734	
	白米 海苔粉	裹粉鮫魚排X1	豬肉絲 豆薯 紅蘿蔔 青蔥	板豆腐 雞蛋 蔥花			綠豆 西谷米	烤-翅小腿X2 奶油 蒜頭 蜂蜜 檸檬汁								
9/30 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	咖哩豬肉 Curry Pork	黃瓜炒雞丁 Stir-fried Chicken and Cucumber	韭香玉米芽炒蛋 Stir-fried Bean Sprouts with Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	裙帶菜玉米排骨湯 Pork Rib Soup with Wakame and Corn	☆鯖魚御飯糰(120G) Tuna Rice Ball	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740	
	白米 五穀米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 奶粉	雞胸丁 小黃瓜 洋葱 蒜	豆芽菜 雞蛋 紅蘿蔔 韭菜			裙帶菜 龍骨丁 玉米粒	白米 海苔 鮪魚								

◎表油炸物，皆含麩質 Deep-fried Food, Contains gluten
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△表加工品 Processed Product
●表牛羊製品
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)