

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								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	下午點心 Afternoon Snack	全穀 雜糧 類 (份)	豆 類 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	奶 類 (份)	熱量 (Kcal)		
8/31 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式味噌燒肉 Braised Pork with Miso	三寶雞卷 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	海草蛋花湯 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	
9/01 (二)	糙米、白米	豬肉角豆腐紅蘿蔔洋蔥薯蓣	雞胸肉白豆干玉米紅蘿蔔	高麗菜香菇香菇冬粉	毛豆蛋羹 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	地瓜佐(100G) Sweet Potato	3.8	5.0	1.2	2.6	1.0	0.0	822
	白飯 Rice	宀杞燒魚丁 Braised Fish Cubes	豆腐芋頭燒豬肉 Braised Pork with Taro	毛豆蛋羹 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	地瓜佐(100G) Sweet Potato								
9/02 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	●土其其嫩牛柳 Lamb Steak	起司白飯雞腿 Cheese White Sauce Chicken Stew	蛋片雞丸 Stir-fried Sprouts Gourd with Eggs	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海帶排骨湯 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胡蘆絲洋蔥鷹	雞胸丁白花菜西洋芹玉米筍起司	雞皮雞卷肉杞	綠豆五豆酥(含芝麻)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海帶雞骨丁	鮮奶(125ml)+DIY海苔雞寶飯(含芝麻)	4.5	3.7	1.2	2.5	1.0	0.5	841
9/03 (四)	白飯 Rice	△三杯雞丁 Three-Cup Chicken	宀客寧小炒 Hakka Stir-fried Squid	豆酥菜豆(含芝麻)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots	竹筍雞丁	4.5	3.7	1.2	2.5	1.0	0.5		
9/04 (五)	風味主食日	嘴子拌麵 Noodles with Savory Minced Sauce	◎酥炸雞排 Deep-fried Pork Chop	白菜滷 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	
		白麵燒肉雞寶雞寶茄菜黑木耳	里肌肉排	大白菜紅蘿蔔黑米黑香菇	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大黃瓜紅蘿蔔雞排丁	燒、蛋、麵粉								
9/07 (一)	糙米飯 Brown Rice	日式燒肉煮 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	☆紫菜吻吻湯 Seaweed and Whitecut Soup	☆鹹蛋雞寶雞寶	3.5	4.0	1.5	2.5	1.0	0.0	738	
9/08 (二)	白飯 Rice	★白灼鮮蝦 Blanched Shrimp	味噌高麗菜炒肉片 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	甜、蛋、麵粉	4.5	3.4	1.5	2.5	1.0	0.0	769	
	白飯	白蝦X2蒜菜	豬肉片高麗菜紅甜椒味噌	飯豆雞 茄子燒肉 青菜	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山粉圓 黑糖	雞寶雞寶雞寶								
9/09 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	沙茶蝦飯肉柳(含芝麻) Teppan Pork Strips with Shacha Sauce (Contains Sesame)	椰香南瓜燉 Pumpkin Stew with Chicken	海菜海菜 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蔥素沙茶(含芝麻)	雞胸丁南瓜青豆椰菜(含奶)	海菜紅蘿蔔毛豆九層塔	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針花雞排丁	蛋、麵、豆								
9/10 (四)	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallion	☆五味魚湯 Steamed Fish Roll	△蒜香培根炒菜豆 Stir-fried Vegetables with Bacon	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	茄醬排骨湯 Bottle Court and Pork Ribs Soup	優酪乳(125ml)+法式油馬鈴薯(60G) Yogurt + Roasted Potato	4.2	3.5	1.6	2.5	1.0	0.5	817	
9/11 (五)	風味主食日	古早味雞飯 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	茄醬排骨湯 Bottle Court and Pork Ribs Soup	燒、麵、豆	4.2	3.5	1.6	2.5	1.0	0.5	817	
		白米雞肉絲香菇紅菜頭	雞寶菜雞寶菜	白花菜紅蘿蔔鴻喜菇絲	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茄醬排骨湯 Bottle Court and Pork Ribs Soup	燒、麵、豆								
9/14 (一)	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩排雞 Pork Stew with Fermented Soy	獵人雞排 Italian Chicken Cacciatore	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herb Soup	蔬食麵包(60G) Vegan Bread	4.6	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	792	
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	手作脆皮的肉年飯 Handmade Crispy Butter Rice Cake	4.5	4.0	1.7	2.5	1.0	0.1	825	
	白飯	蒲燒鯛魚X2	豬肉片黃豆芽紅蘿蔔	雞寶玉米粒雞	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	仙草汁芋圓地瓜圓大薯仁	燒、蛋、麵、奶								
9/16 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	●日式味噌嫩牛肉 Miso Beef	鹹水雞 Chicken with Salted Water	◎炒南瓜豆腐 Cheesy Baked Pumpkin and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup	起司蔬菜麵包(70G) Cheese Rusian Bread	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.2	799	
9/17 (四)	白飯 Rice	黃悶雞肉 Shandong Braised Chicken	★☆生炒花枝(含芝麻)	鮮菇南瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜豆腐湯 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	雞胸丁馬鈴薯骨腿丁青椒香菇	花枝刺花大白菜蝦仁紅蘿蔔青蔥素沙茶(含芝麻)	胡瓜金針菇枸杞	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞排丁小魚干	燕麥、水果乾、南瓜籽、杏仁粉(乾、堅果)								
9/18 (五)	風味主食日	番品內醬爆雙鮑 Fusili 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	雞寶南瓜濃湯 Pumpkin Soup	紫米豆腐皮卷(G1-2X2：G3-6X3) Purple Rice Inari Sushi	4.6	3.0	1.3	2.8	1.0	0.1	748	
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	蔥花蛋羹 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	墨西哥風味烤雞腿(100G) Mexican-Style Grilled Chicken Thigh	4.5	3.6	1.8	2.5	1.0	0.0	789	
	白米糙米	豬肉角豆腐煎韭菜	雞肉絲豆芽菜紅蘿蔔黑木耳	雞寶青蔥	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜雞寶丁素粒紅薑薑絲	燒、雞腿排丁、菇、可粉、紅椒粉								
9/22 (二)	白飯 Rice	◎☆燒鰻魚丁 Sweet-and-Sour Fish Cubes	玉米肉末 Stir-fried Minced Pork	蒜香南瓜豆腐 Stir-fried Mung Bean Noodles with Sponge Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	花生牛乳雞寶湯 Peanut, Milk, and Out Soup	香滷豆酥X4+滷蛋 Braised Bean Curd + Egg	4.6	3.5	2.0	2.6	1.0	0.2	825	
9/23 (三)	五穀飯 Multigrain Rice	香茅燒豬肉 Chikuzenki	雞肉茭菜肉 Chikuzenmi	雞寶高麗菜 Braised Cabbage with Wheat Gluten	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	花生燕麥粒粉麵	煮、豆、蛋	4.5	3.6	1.3	2.6	1.0	0.0	783	
	白米五穀米	雞肉片洋蔥紅蘿蔔	雞胸丁竹筍紅蘿蔔牛蒡蓬萊蔬	高麗菜紅蘿蔔麵筋泡	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞寶洋蔥青蔥	蒸、麵								
9/24 (四)	風味主食日	醬燒雞肉飯 Soy-Glazed Chicken Rice	☆△☆燒醬排骨飯(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	中軟蛋黃酥(50G)X1 Egg Yolk Pastry	4.5	3.6	1.2	3.0	1.0	0.0	804	
9/25 (五)		白米雞胸丁骨腿丁洋蔥青蔥	白四方干甜不辣香雞菇玉米粒蛋黃	豆醬 甜豆彩椒木耳			白蘿蔔香菇雞排丁薯絲	麵、奶、蛋、芝麻								
	中秋節															
9/28 (一)	教師節															
9/29 (二)	海苔飯 Seaweed Rice	◎☆△酥炸魷魚排 Squid Cutlet	豆醬炒肉絲 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	加勁比薩超腿(90G) Roasted Drumette	4.5	3.3	1.1	2.6	1.0	0.0	734	
9/30 (三)	白米海苔粉	蒸鮑鮑鮑鮑X1	豬肉絲豆腐紅蘿蔔青蔥	板豆腐雞寶薯花	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠豆西米露	燒、翅小翅X2翅小翅翅翅翅翅翅翅	4.6	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	740	
	五穀飯 Multigrain Rice	咖喱雞 Curry Cook	黃豆炒雞肉 Stir-fried Chicken and Cucumber	雞寶豆芽炒蛋 Stir-fried Bean Sprouts with Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	糖帶菜玉米排骨湯 Pork Rib Soup with Wakame and Corn	★燻蛋飯飯飯(120G) Tuna Rice Ball								
	白米五穀米	豬肉角馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥粉麵	雞胸丁小量瓜洋蔥蒜	豆芽菜雞寶紅蘿蔔韭菜	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	糖帶菜雞寶丁玉米粒	白米油苔煎蛋								

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product
●表牛羊製品

本校未使用辐射污染食品