

康橋國際學校林口校區 112年4月小學部菜單  
Lunch and Snack Menu, April 2023

日期Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析							
	全穀類 量(份)	豆及肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油脂及 堅果類 子類 (份)	水果 (份)	奶類 (份)		熱量(Kcal)							
4/6 (四)	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken	◎☆酥炸虱目魚條 X2 Deep Fried Milkfish	海芽蒸蛋 Steamed egg and seaweed	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Sweet Mung Beans and Job's Tears Soup	糯米珍珠丸X3 Sticky Rice Pearl Ball	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745
	白米	雞胸丁白蘿蔔 洋葱 紅椒	虱目魚條	海帶芽			綠豆 洋葱仁	30g/顆							
4/7 (五)	特餐	台南乾麵 Noodles With Minced Pork	蔥油腿排 Braised Chicken Thigh	茄汁鮮菇燴豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Lily Ribs Soup	豬肉餡餅(60G)*1 Pork Pie	5.0	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	828
		白飯 雞腿肉 豆芽菜 韭菜	雞腿排	板豆腐 薑片 金針菇			雞針片 排骨	餅							
4/10 (一)	糙米飯 Brown rice	豚肉壽喜燒 Sukiyaki Pork	三杯雞 Three-Cup Chicken	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Yam Bean	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆吻仔魚紫菜羹 Anchovy, Seaweed Soup	椰子塔 Coconut Tart	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	糙米、白米	豬肉片 大白菜 洋葱	雞胸丁 香菇絲 九層塔	豆薯 彩椒 玉米			吻仔魚 紫菜	鮑、蛋、奶							
4/11 (二)	白飯 Rice	◎☆椒鹽水蒸魚片 Fried Fish Fillet	回鍋肉片 Doubled Cooked Pork Slices	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生雞湯 Healthy Chicken Soup	鮮肉包(65G)X1 Pork Bun	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	白米	水菜魚片	豬肉片 高麗菜 紅椒	白花椰菜 木耳			雞胸丁 白蘿蔔 香菇 紅薑	鮑							
4/12 (三)	五穀飯 Grain rice	南洋咖哩豬 Curry Pork	玉米炒雞 Stir-fried Chicken with Corn	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam Pork Rib Soup	烤三角薯餅X2 Triangle Hash Browns	3.6	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	752
	五穀米、白米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	雞丁 玉米 毛豆仁	高麗菜 香菇 薑片 肉松			白山藥 雞骨丁								
4/13 (四)	白飯 Rice	醬爆雞丁 Stir-fried Chicken with Soy Sauce	☆彩蔬韭菜炒魷魚 Stir-fried Squid and Vegetables	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黑糖地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	蛋黃芋泥丸X3 Egg Yolk and Taro Balls	4.3	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	816
	白米	雞胸丁 小黃瓜	魷魚翅 韭菜 紅椒 黃椒	雞蛋 紅蘿蔔			地瓜 黑糖	30g/顆 鮑、蛋、奶							
4/14 (五)	特餐	☆日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Oolong	味噌雞翅 Miso Chicken Wing	胡瓜增珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	☆鮭魚肉鬆御手卷 X1 Tuna Hand Roll	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	736
		烏龍麵 大白菜 雞肉絲 洋葱 紅蘿蔔	雞翅 味噌	胡瓜 秀珍菇 肉松			白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 柴魚片	海鮮							
4/17 (一)	糙米飯 Brown rice	◎炸排骨酥 Deep Fried Pork Ribs	洋芋燉雞 Chicken Potato Stew	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	什錦蛋花湯 Assorted Egg Drop Soup	墨西哥麵包X1 Mexican Bread	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	####
	糙米、白米	豬肉片 九層塔	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	豆芽菜 黑木耳 韭菜			雞蛋 洋葱 高麗菜	鮑、蛋、奶							
4/18 (二)	白飯 Rice	☆鮑菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish	沙茶炒肉絲(含芝 麻) Sacha Pork	海燒燒豆腐 Braised Kelp and Tofu	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	番茄金針菇湯 Tomato and Enoki Mushroom Soup	豆沙包(60G)X1 Red Beans Bun	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	####
	白米	花枝 鮑菇 香菇 蒜片 芹菜 紅蘿蔔	豬肉片 空心菜	板豆腐 海帶絲			番茄 金針菇 香菇	鮑、大豆、奶							
4/19 (三)	五穀飯 Grain rice	●紅燒牛肉片 Braised Beef	彩蔬雞丁 Stir-fried Chicken and Bell Peppers	塔香茄子 Basil Eggplant	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	玉米可樂餅 (30G)X1+蘋果汁 Croquette+Apple Juice	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	####
	五穀米、白米	牛肉片 馬鈴薯 洋葱 蔥	雞胸丁 小黃瓜 紅椒 黃椒	茄子 九層塔			黃豆芽 豬肉絲	鮑、奶							
4/20 (四)	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	△☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	米腸(+蒜味醬) Rice Sausage	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	白米	雞胸 地瓜 紅椒 鳳梨片	蒲燒鯛魚	高麗菜 秀珍菇			QQ圓 花生	整果、花生							
4/21 (五)	特餐	肉絲炒飯 Shredded Pork Fried Rice	蜜汁翅小腿 Drumette with Tomato Sauce	古早味蒸蛋 Steamed Egg	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米海根湯 Corn and Kelp Soup	烤地瓜X2 Sweet Potatoes	4.5	4.5	1.5	4.0	1.0	0.0	870
	白米 雞肉絲 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔	翅小腿	雞蛋				玉米 海椒 雞骨丁	50G/個							
4/24 (一)	糙米飯 Brown rice	照燒豬柳 Teriyaki Pork Loin	味噌燒雞 Stir-fried Chicken with Miso	★開陽白菜 Stir-fried Bok Choy	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya Soup	蜂蜜蛋糕(70G)X1 Honey Cake	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705
	糙米、白米	豬肉柳 洋葱	雞胸丁 白蘿蔔 青蔥	大白菜 黑木耳 蝦米			青木瓜 雞骨丁	鮑、蛋、奶							
4/25 (二)	白飯 Rice	◎☆酥炸水蒸魚片 Deep-fried Fish Fillet	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	塔香海軍 Stir-fried Kelp and Basil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蔬菜肉絲湯 Vegetable and Pork Soup	奶皇包X1 Steamed Creamy Custard Bun	3.1	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	715
	白米	水菜魚片	豬肉片 豆芽菜 青蔥 蒜頭	海軍 九層塔 紅椒			大白菜 豬肉絲	鮑、奶							
4/26 (三)	五穀飯 Grain rice	BBQ豬排 BBQ Pork Chop	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大酒湯 Assorted Vegetables Thick Soup	馬拉糕X1 Cantonese sponge cake	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722
	五穀米、白米	黑胡椒肉排	雞胸丁 冬瓜 蔥花	番茄 雞蛋			板豆腐 肉絲 金針菇 黑木耳	鮑、蛋、奶							
4/27 (四)	白飯 Rice	奶香雞丁 Cream Chicken Stew	☆客家小炒 Hakka Fries	紅絲扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁湯 White Fungus and Job's Tears Soup	奶油玉米段X2(共 6CM)+黑豆奶 Butter Corn+Black Soy Milk	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅椒	魷魚翅 豬肉片 芹菜 青蔥	扁蒲 紅蘿蔔			銀耳 薏仁 肉松 紅薑 桂圓	奶、大豆							
4/28 (五)	特餐	什錦肉絲炒米苔目 Stir-fried Thick Rice Noodles	◎酥炸腿排 Taiwanese Fried Chicken Thigh	鮮菇炒雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芹香蘿蔔湯 Radish Soup	香油油腐(60G) Oily Tofu	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	####
		米苔目 豬肉絲 豆芽菜 香菇 韭菜	雞腿排	白花椰菜 花椰菜 香菇			白蘿蔔 雞骨丁 芹菜	大豆							

◎表油炸物 Deep Fried Food  
☆表煎類 Fish  
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△表加工品 Processed Product  
●表牛牛製品  
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  
本校未使用輪射污染源食品