


康橋國際學校林口校區 113年4月小學部菜單  
Lunch and Snack Menu, April 2024

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)
4/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	薑燒豬肉 Braised Pork with Ginger	三杯雞 Three-Cup Chicken	茄汁鮮菇燻豆腐 Braised Tofu and Mushrooms with Tomato Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	安吻仔魚紫菜羹 Anchovy and Seaweed Soup	季節水果 Fruit	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	糙米、白米	豬肉角 豆薯 洋葱 薑蔥	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	飯豆 香菇 金針菇			吻仔魚 紫菜	季節水果							
4/2 (二)	白飯 Rice	六歧汁蒸魚捲X1 Steamed Fish Roll in Black Bean Sauce	回鍋肉片 Twice-Cooked Pork Slices	水燻白菜 Stir-fried Chinese Cabbage with Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生雞湯 Chicken Soup	香油油煎(60G) Braised Firm Tofu	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	白米	巴沙魚片 薑絲 豆豉	豬肉片 高麗菜 紅椒	大白菜 黑木耳 香菇 紅蘿蔔 青蔥			雞排丁 結頭菜 香菇 紅薑	油-大豆							
4/3 (三)	特餐	漢堡 Burger	蜂蜜里肌牛排 Honey Glazed Pork Chops	焗烤奶油玉米 Baked Creamy Corn with Cheese	蘑菇雙花 Broccoli and Cauliflower	水果 Fruit	紅豆牛乳 Adzuki Beans with Milk	小豬造型芋頭包(60G) Pig-Shaped Taro Steamed Bun	3.6	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	752
		無芝麻漢堡 洋葱 紅蘿蔔絲	里肌牛排	玉米粒 馬鈴薯 起司絲	青花菜 白花菜 洋菇			紅豆奶粉	蒸-麩						
															
4/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	柚香蜜汁燒肉 Braised Pork with Honey and Pomelo Sauce	青木瓜炒雞柳 Stir-fried Green Papaya and Chicken Fillet	肉末炒豇豆 Stir-fried Minced Pork and Legumes	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜雞湯 Pumpkin and Chicken Soup	季節水果 Fruit	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	糙米、白米	豬肉角 馬鈴薯 洋葱 薑 柚子醬	雞柳 青木瓜 紅蘿蔔	菜豆 豬絞肉 玉米粒			南瓜 雞排丁 薑絲	季節水果							
4/9 (二)	白飯 Rice	◎★△△酥炸蝦排X1 Deep-fried Shrimp Chop	沙茶炒肉絲(含芝麻) Stir-fried Shacha Pork with Sesame	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	油條X1+大凍黑豆干(20G) Braised Egg + Black Dried Tofu	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	白米	蝦排	豬肉絲 芥藍菜 洋葱 紅椒	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			大白菜 龍骨丁 金針菇 薑片	煮-蛋、大豆							
4/10 (三)	五穀飯 Grain Rice	蔥爆豬肉片 Stir-fried Pork Slices with Scallion	梅醬雞丁 Stir-fried Diced Chicken with Plum Sauce	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soybean Sprout and Shredded Pork Soup	季節水果 Fruit	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	655.0
	五穀米、白米	豬肉片 洋葱 紅椒 蔥	雞胸丁 四方乾 紅蘿蔔	番茄 雞蛋			黃豆芽 豬肉絲	季節水果							
4/11 (四)	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	☆紅燒魚丁 Braised Fish Cubes	胡瓜燻珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	QQ圓甜湯 QQ Yuan Sweet Soup	鮮奶(125ml)+蒸地瓜(30G)X1 Fresh Milk + Steamed Sweet Potato	3.8	3.1	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	白米	雞胸丁 地瓜 紅椒 鳳梨片	水菜 魚丁 白蘿蔔 洋葱 青蔥 紅蘿蔔	胡瓜 秀珍菇 枸杞			QQ圓 花生	蒸-奶							
4/12 (五)	特餐	肉絲炒飯 Shredded Pork Fried Rice	蜜汁雞腿X1 Honey Glazed Chicken Drumstick	★胡陽白菜 Chinese Cabbage with Shrimp	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	紅豆包(65G) Adzuki Beans Bun	4.5	4.5	1.5	4.0	1.0	0.0	870
		白米 豬肉絲 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔	豬腿	大白菜 黑木耳 蝦米				飯豆 豌豆 金針菇 黑木耳 雞蛋	蒸-麩						
4/15 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ豬排X1 BBQ Pork Chop	香鮑菇炒雞丁 Stir-fried King Oyster Mushrooms and Diced Chicken	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	季節水果 Fruit	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705
	糙米、白米	里肌牛排	雞胸丁 杏鮑菇 紅蘿蔔	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			青木瓜 雞排丁 紅薑	季節水果							
4/16 (二)	白飯 Rice	◎☆醋溜魚丁 Sweet and Sour Fish	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	塔香海軍 Stir-fried Kelp and Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔬菜肉絲湯 Vegetables and Shredded Pork Soup	貝比馬鈴薯X1 Baby Potato	3.1	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	715
	白米	帶皮鮭魚丁 地瓜 洋葱 紅椒 青蔥	豬肉片 豆芽菜 青蔥 蒜頭	海軍 九層塔 紅蘿蔔 青蔥			小白菜 豬肉絲	蒸-50G/個							
4/17 (三)	五穀飯 Grain Rice	●紅燒牛肉片 Braised Beef Slices	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	紅燒茄子 Braised Eggplants	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	薑絲海軍湯 Young Kelp Soup with Shredded Ginger	季節水果 Fruit	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722
	五穀米、白米	牛肉片 白蘿蔔 洋葱 蔥	雞胸丁 冬瓜 紅蘿蔔 蔥花	茄子 蔥段 木耳			海帶芽 薑絲	季節水果							
4/18 (四)	白飯 Rice	醬燒雞肉 Braised Chicken	☆客家小炒 Hakka Style Stir-fry	古早味蛋羹 Traditional Steamed Eggs	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	White Fungus and Job's Tears Soup	優酪乳(125ml)+玉米段(30G)X1 Yogurt+Steamed Corn	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	豬肉片 鮑魚 白豆干片 芹菜 紅椒	雞蛋			銀耳 薏仁 枸杞 紅棗 桂圓	蒸-奶							
4/19 (五)	特餐	☆日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Udon	照燒雞翅 Teriyaki Chicken Wing	腐皮燻扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Bean Curd Skin	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	奶黃包(65G) Custard Bun	4.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	762.5
		烏龍麵 大白菜 豬肉絲 洋葱 紅蘿蔔	雞翅	扁扁 豆包絲				白蘿蔔 紅蘿蔔 雞蛋 洋葱	蒸-麩、蛋、奶						
4/22 (一)	糙米飯 Brown Rice	豆豉芋頭燒肉 Braised Pork and Taro	蠔油雞丁 Stir-fried Diced Chicken with Oyster Sauce and Mushrooms	大貴瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蒸蒜頭菜排骨湯 Pork Ribs Soup with Turnip and Ginseng	季節水果 Fruit	3.0	3.1	1.5	3.0	1.0	0.0	705
	糙米、白米	豬肉角 芋頭 豆豉	雞胸丁 豆腐 紅蘿蔔	大貴瓜 金針菇 紅蘿蔔			結頭菜 龍骨丁 茶葉	季節水果							
4/23 (二)	白飯 Rice	△△蒲燒鯛魚X2 Grilled Sea Bream with Kabayaki Sauce	銀芽肉柳 Stir-fried Bean Sprouts and Pork Tenderloin	和風雞蛋豆腐煲 Japanese Style Egg and Tofu Hot Pot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜針菇雞湯 Chicken Soup with Cabbage and Enoki Mushrooms	自製甜米糕 Sweet Sticky Rice Cake	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	667.5
	白米	蒲燒鯛魚	豬肉柳 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜	飯豆 煎雞蛋 蔥花			大白菜 雞排丁 金針菇	白米 圓糯米 紫米 去籽紅棗 桂圓 白芝麻							
4/24 (三)	五穀飯 Grain Rice	番茄炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Tomato	馬鈴薯燻雞 Potato and Chicken Stew	鮮蔬炒寬粉 Stir-fried Fresh Vegetables and Wide Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	季節水果 Fruit	3.2	3.1	1.6	3.0	1.0	0.0	722
	五穀米、白米	豬肉片 番茄 洋葱 青蔥	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥花	寬冬粉 高麗菜 青椒 青蔥			金針花 龍骨丁	季節水果							
4/25 (四)	白飯 Rice	五香滷雞排X1 Five-Spice Braised Chicken Thigh	◎☆砂鍋魚丁(含芝麻) Clay Pot Braised Diced Fish (with Sesame)	木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆燕麥湯 Mung Bean and Oatmeal Soup	鮮奶(125ml)+蒸栗子(30G) Fresh Milk + Steamed chestnut	3.1	3.5	1.7	3.0	1.0	0.0	747
	白米	雞腿排	水菜 魚丁 大白菜 香菇 紅蘿蔔 沙茶醬	白花 黑木耳			綠豆 燕麥	蒸-奶							
4/26 (五)	特餐	雞肉飯 Chicken Rice	茶燻蛋 Scrambled Eggs with Pickled Radish	綜合滷味 Mixed Braised Delicacies	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨排骨排骨湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup with Pork Ribs	迷你雞排餐包(22G)X2 Mini Multigrain Meal Bun	3.0	3.1	1.2	3.0	1.0	0.0	698
		白飯 雞肉絲 紅蔥頭	雞蛋 菜脯	四方干 海帶結 紅蘿蔔				苦瓜 龍骨丁 鹹鳳梨	蒸-堅果、奶						
4/29 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎炸排骨排 Deep-fried Pork Ribs	醬爆雞丁 Stir-fried Chicken Dices with Sauce	☆吻仔魚冬瓜 Braised White Gourd with Anchovies	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	什錦菜花湯 Assorted Egg Drop Soup	季節水果 Fruit	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	710.5
	糙米、白米	豬肉角 九層塔	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔	冬瓜 吻仔魚 枸杞			雞蛋 洋葱 高麗菜	季節水果							
4/30 (二)	白飯 Rice	☆青蔥豆芽燒肉 Scallion and Bean Sprouts Braised Fish Cubes	芋香雞丁 Stir-fried Diced Chicken with Taro	紅蘿蔔茶葉 Steamed Eggs with Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥肉片湯 Yam and Pork Slices Soup	烤地瓜X1 Roasted Sweet Potatoes	5.1	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	827
	白米	烏魚丁 豆芽菜 紅蘿蔔 青蔥	雞胸丁 芋頭 青蔥	雞蛋 紅蘿蔔			山藥 洋葱 薏仁 豬肉片 枸杞	烤-50G/個							

◎裹粉炸物 Deep Fried Food  
☆大魚類 Fish  
★大帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△表加工品 Processing Product  
●表牛軋食品  
沙茶醬係用全沙茶的全量沙茶醬，不含豆干成分  
食材一律使用國產糖  
本校未使用轉輸污染食品

菜單開立：邵筱涵(新北食品股份有限公司營養師)

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)