


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 | ㄇ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 | ㄆ豉汁蒸魚捲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 薑蔥 豉汁 | 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-麵 | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ㊟★ㄆㄆ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 | 油麥菜X1+大溪菜豆干(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 雞骨丁 金針菇 薑片 | 煮-蛋、大豆 | | | | | | | |
| 4/10 (三) | 五穀飯 Grain Rice | 蔥爆雞丁 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 | ㄆ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 | ★開陽白菜 Chinese Cabbage with Shrimp | 履歷蔬菜 Fresh Vegetable | 水果 Fruit | 大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup | 紅豆包 Red Bean 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 | 雞腿 | 大白菜 黑木耳 蝦米 | | | | 飯豆 腐竹 金針菇 黑木耳 雞蛋 | 蒸-麵、豆 | | | | | | |
| 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 | ㊟甜溜魚丁 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 | 冰烤薯薯X1 Roasted Sweet Potatoes | 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 黃椒 | 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 | 烤-50G/個 | | | | | | | |
| 4/17 (三) | 五穀飯 Grain Rice | ●日式蘿蔔燻牛肉 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 | ㄆ客家小炒 Hakka Style Stir-fry | 古早味蒸蛋 Traditional Steamed Eggs | 履歷蔬菜 Fresh Vegetable | 水果 Fruit | 紅豆芝麻湯 Red Bean 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 魷魚 白豆干片 芹菜 紅椒 | 雞蛋 | | | 薏仁 紅豆 | 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-麵、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 | 菜脯豬頭菜排骨湯 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 豉汁 | 雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔 | 大貴瓜 金針菇 紅蘿蔔 | | | 結頭菜 雞骨丁 菜蔬 | 季節水果 | | | | | | | |
| 4/23 (二) | 白飯 Rice | ㄆ鹽焗鰻魚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 | 自製甜糕 Sweet Sticky Rice Cake | 4.0 | 2.5 | 1.3 | 3.5 | 1.0 | 0.0 | 667.5 |
| | 白米 | 滿燒鰻魚 | 豬肉柳 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜 | 飯豆 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 | 香菇炒肉片 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 香菇 洋葱 青蔥 | 雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥花 | 寬冬粉 高麗菜 青椒 黃椒 | | | 金針花 雞骨丁 | 季節水果 | | | | | | | |
| 4/25 (四) | 白飯 Rice | 五香滷雞排X1 Five-Spice Braised Chicken Thigh | ㊟ㄆ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 雞 黑木耳 | | | 綠豆 燕麥 | 蒸-奶 | | | | | | | |
| 4/26 (五) | 特餐 | 雞肉飯 Chicken Rice | 菜燻蛋 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 菜燻 | 四方干 海帶結 紅蘿蔔 | | | | 苦瓜 雞骨丁 鹹鳳梨 | 麵-堅果、奶 | | | | | | |
| 4/29 (一) | 糙米飯 Brown Rice | ㊟炸排骨 Deep-fried Pork Ribs | 醬爆雞丁 Stir-fried Chicken Dices with Sauce | ㄆ吻仔魚冬瓜 Braised White Gourd with Anchovies | 有機蔬菜 Organic Vegetable | 水果 Fruit | 什錦蛋花湯 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 小貴瓜 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 | ㄆ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 紅仁 豬肉片 枸杞 | 烤-50G/個 | | | | | | | |

◎裹油炸物 Deep Fried Food
☆大魚類 Fish
★大帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood
△加工食品 Processed Product
●去年羊製品
沙茶醬係用全沙茶製成，不含豆干成分
食材一律使用國產糖
本校未使用轉輸汚食食品

菜單編立：邵辰瀾(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)