

康橋國際學校林口校區 112年6月小學部菜單  
Lunch and Snack Menu, June 2023

| 日期Date      | 午餐<br>Lunch Menu's Detail |   |   |  |                                 | 下午點心<br>Afternoon Snack | 營養成分分析<br>Nutritional Ingredient Analysis                     |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------|---------------------------|---|---|--|---------------------------------|-------------------------|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | 全穀<br>類(份)                | 豆魚<br>蛋類<br>(份)   | 蔬<br>菜<br>(份)   | 水<br>果<br>(份)  | 奶<br>類<br>(份)                   |                         | 熱<br>量<br>(Kcal)  |   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/1<br>(四)  | 白飯<br>Rice                | 安東燉雞<br>Andong Braised Chicken                                  | ☆杏鮑菇炒花枝<br>Stir-fried Cuttlefish with King<br>Oyster Mushrooms                  | 清炒雙筍<br>Stir-fried Bamboo Shoots                     | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 傳統花生甜湯<br>Sweet Peanut Soup                                   | 肉圓(65G)X1<br>Taiwanese Meat Ball                                    | 3.8 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 766 |
|             | 白米                        | 雞胸丁馬鈴薯 紅蘿蔔 薑粉   | 花枝剝花 杏鮑菇 芹菜   | 竹筍 桂竹筍 青蔥  |                                 |                         | 花生洋蔥仁   | 鮑、大豆、芝麻   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/2<br>(五)  | 特餐                        | 肉絲炒飯<br>Curry Fried Rice  | 迷迭香雞腿<br>Rosemary Chicken Drumstick   | 蘿蔔燒海結<br>Braised Kelp and Radish                     | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 胡瓜排骨湯<br>Cucumber and Ribs Soup                               | 奶酥麵包(60G)X1<br>Milky Filling Bread                                  | 3.6 | 4.0 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 797 |
|             | 白米                        | 白米 豬肉絲 洋葱 紅蘿蔔 毛豆  | 佛腿 迷迭香  | 白蘿蔔 海帶結  |                                 |                         | 大黃瓜 龍骨丁   | 鮑、蛋、奶   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/5<br>(一)  | 糙米飯<br>Brown rice         | 野菜炒豚肉<br>Stir-fried Assorted Vegetables<br>and Pork Slices      | 和風醬燒雞<br>Braised Chicken with<br>Japanese Sauce                                 | 鮮菇蒸蛋<br>Steamed Egg with<br>Mushrooms                | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 佛手瓜雞湯<br>Chayote Chicken Soup                                 | 紅豆派(30G)*2<br>Azuki Pie   | 3.5 | 5.0 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 865 |
|             | 糙米、白米                     | 豬肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔   | 雞丁馬鈴薯 洋葱  | 雞蛋 香菇 金針菇  |                                 |                         | 佛手瓜 雞排丁   | 鮑、大豆、芝麻   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/6<br>(二)  | 白飯<br>Rice                | ◎☆△酥炸花枝排<br>Deep-fried Cuttlefish                               | 黃金泡菜炒肉片<br>Stir-fried Pork Slices with<br>Golden Kimchi                         | 肉末燒豆腐<br>Braised Tofu with Pork                      | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 金針排骨湯<br>Lily and Pork Soup                                   | 紅糖花生捲(90G)X1<br>Peanut Roll   | 3.5 | 3.8 | 1.5 | 4.0 | 1.0 | 0.1 | 865 |
|             | 白米                        | 花枝排   | 豬肉片 大白菜 紅蘿蔔   | 板豆腐 豬絞肉 蔥花   |                                 |                         | 金針花 龍骨丁   | 鮑、花生  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/7<br>(三)  | 五穀飯<br>Grain rice         | ●孜然羊肉炒小黃瓜<br>Stir-fried Lamb with Cumin                         | 彩蔬炒雞丁<br>Stir-fried Assorted Vegetables<br>and Chicken                          | ★開陽白菜<br>Stir-fried Chinese Cabbage                  | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 薯絲冬瓜湯<br>Washed Gourd Soup                                    | 珍珠丸X3<br>Rice meat ball   | 3.8 | 2.5 | 1.3 | 3.5 | 1.0 | 0.0 | 741 |
|             | 五穀米、白米                    | 羊肉 小黃瓜 洋葱 青蔥 孜然   | 胸丁 白花菜 紅蘿蔔 西洋芹  | 大白菜 黑木耳 蝦米   |                                 |                         | 冬瓜 薑絲   | 珍珠丸(30G)鮑、大豆、芝麻   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/8<br>(四)  | 白飯<br>Rice                | 三杯雞丁<br>3-cup Chicken   | ☆奶香魚丁<br>Stir-fried Fish Dices with<br>White Sauce                              | 蒜香扁扁<br>Stir-fried Bottle Gourd with<br>Shrimps      | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 米苜目綠豆甜湯<br>Sweet Rice Noodles Soup                            | ☆杏鮑菇海鮮捲(30G)X2<br>Mushroom and Seafood Roll                         | 3.8 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.2 | 865 |
|             | 白米                        | 雞胸丁 杏鮑菇 九層塔   | 水蜜桃 丁 高麗菜 紅蘿蔔   | 扁扁 紅甜椒 蒜頭  |                                 |                         | 米苜目 綠豆  | 海鮮、鮑、大豆、芝麻  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/9<br>(五)  | 特餐                        | 蘑菇醬鐵板麵<br>Stir-fried Noodles with<br>Mushroom Sauce             | ◎酥炸雞排<br>Fried Chicken Thigh  | 塔香海根<br>Stir-fried Kelp                              | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | ☆味噌豆腐湯<br>Vegetables Miso Soup                                | 鮮肉包(65G)<br>Steamed Bun   | 3.8 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 841 |
|             | 白米                        | 烏龍麵 豬肉絲 洋葱 蒜苗 玉米 紅蘿蔔  | 雞腿排   | 海帶根 九層塔 薑絲   |                                 |                         | 板豆腐 鴻喜菇 紫菜片   | 鮑、大豆、芝麻   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/12<br>(一) | 糙米飯<br>Brown rice         | 柚香蜜汁燒肉<br>Braised Pork with Honey Sauce                         | 蠔油鮮菇燴雞丁<br>Stir-fried Chicken and King<br>Oyster Mushrooms with<br>Oyster Sauce | 白菜炒年糕<br>Stir-fried Chinese Cabbage<br>and Rice Cake | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 紫菜蛋花湯<br>Kelp Sprouts and Egg Drop<br>Soup                    | 菠蘿麵包(60G)X1<br>Pineapple Bread                                      | 3.8 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 736 |
|             | 糙米、白米                     | 豬肉角 馬鈴薯 洋葱 柚子醬  | 雞胸丁 小黃瓜 香菇 紅蘿蔔  | 大白菜 寧波年糕 黑木耳 紅蘿蔔                                     |                                 |                         | 紫菜 雞蛋   | 鮑、蛋、奶   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/13<br>(二) | 白飯<br>Rice                | ☆滿燒鯛魚<br>Kabayaki Sea Bream                                     | 桂竹筍炒肉絲<br>Stir-fried Shredded Pork and<br>Bamboo                                | 茄汁豆腐<br>Braised Tofu with Tomato<br>Sauce            | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 黃金鮮菇雞湯<br>Chinese Mushrooms Soup                              | 筍香包(70G)X1<br>Bamboo Steamed Bun                                    | 3.5 | 3.2 | 1.5 | 4.0 | 1.0 | 0.1 | 820 |
|             | 白米                        | 滿燒鯛魚  | 豬肉絲 桂竹筍 紅蘿蔔   | 板豆腐 香菇   |                                 |                         | 金針菇 杏鮑菇 雞排丁 蒜苗 蔥花   | 鮑、大豆、芝麻   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/14<br>(三) | 五穀飯<br>Grain rice         | 鐵板肉柳<br>Fried Pork Loin   | ◎糖醋雞丁<br>Sweet and Sour Chicken Dices   | 豆瓣炒蛋<br>Scrambled Eggs with Yam<br>Bean              | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 枸杞山藥湯<br>Goji Yam Soup  | 雙色地瓜球X8<br>Sweet Potato Balls                                       | 3.5 | 2.5 | 1.3 | 3.5 | 1.0 | 0.0 | 720 |
|             | 五穀米、白米                    | 豬肉柳 豆芽菜 洋葱  | 雞胸丁 番茄 洋葱 鳳梨  | 雞蛋 豆瓣 紅蘿蔔  |                                 |                         | 山藥 洋葱仁 枸杞   | (芋頭飽、紅豆飽)鮑、大豆   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/15<br>(四) | 白飯<br>Rice                | 雞肉內煎煮<br>Chicken Chikuzen                                       | ◎☆酥炸虱目魚條<br>Deep-fried Milkfish Sticks  | 媽媽上樹<br>Stir-fried Mung Bean<br>Noodles              | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 紅豆湯圓<br>Red Beans and Rice Balls Soup                         | 傳統米血糕(75G)+海山醬<br>Sticky Rice Cake                                  | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 0.0 | 805 |
|             | 白米                        | 雞胸丁 地瓜 香菇 甜豆  | 虱目魚條(25g/條, 2條/人)   | 冬粉 豬絞肉 紅蘿蔔 蔥花 黑木耳 芹菜                                 |                                 |                         | 紅豆 紅白湯圓   | 大豆  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/16<br>(五) | 特餐                        | 咖哩炒飯<br>Curry Fried Rice  | 五香滷雞排<br>Braised Chicken Thigh  | 紅蘿蔔絲炒瓜<br>Stir-fried Loofah and Carrot               | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 海芽薑絲湯<br>Kelp Sprouts Soup                                    | 黑糖小棧頭(20G)X2+蘋果汁<br>Brown Sugar Bun+Apple Juice                     | 3.8 | 3.2 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.2 | 805 |
|             | 白米                        | 白麵 豬絞肉 雞蛋 洋葱 毛豆   | 雞腿排   | 絲瓜 紅蘿蔔   |                                 |                         | 海帶芽 薑絲  | 鮑、大豆  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/17<br>(六) | 特餐                        | 高麗菜肉絲炒麵<br>Stir-fried Noodles with Cabbage<br>and Shredded Pork | 茄汁雞翅<br>Braised Chicken Wings   | 滑蛋焗南瓜<br>Steamed Pumpkin with Egg                    | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 芹香蘿蔔湯<br>Radish Soup  | 煙燻御飯糰<br>Smoked Chicken Onigiri                                     | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 715 |
|             | 白米                        | 白麵 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔  | 雞翅  | 南瓜 雞蛋  |                                 |                         | 白蘿蔔 龍骨丁 芹菜  | 煙燻御飯糰   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/19<br>(一) | 糙米飯<br>Brown rice         | 照燒里肌肉排<br>Teriyaki Pork Chop                                    | 栗子燒雞<br>Braised Chicken and<br>Chestnuts  | 鮮菇炒白花椰<br>Stir-fried Cauliflower with<br>Mushrooms   | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 麻油雞湯<br>Sesame Oil Chicken Soup                               | 大三角薯餅X2<br>Hash Brown   | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 715 |
|             | 糙米、白米                     | 里肌肉排  | 雞丁 白蘿蔔 栗子   | 白花椰 鴻喜菇  |                                 |                         | 雞排丁 金針菇 薑片 紅蔥   | 三角薯餅  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/20<br>(二) | 白飯<br>Rice                | ◎☆酥炸柳葉魚<br>Deep-fried Shishamo                                  | 沙茶彩椒豬柳(含芝麻)<br>Teppanyaki Pork Tenderloin                                       | 絲瓜燴鮮菇<br>Stir-fried Loofah and<br>Mushrooms          | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 黃豆芽肉絲湯<br>Soy Sprouts and Pork Soup                           | 黃金水煎包(60G)X1<br>Pan-fried Stuffed Bun                               | 3.5 | 3.2 | 1.5 | 4.0 | 1.0 | 0.1 | 820 |
|             | 白米                        | 柳葉魚*2   | 豬肉柳 青蔥 紅椒 黃椒 洋葱   | 絲瓜 秀珍菇   |                                 |                         | 黃豆芽 豬肉絲   | 鮑、大豆、芝麻   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/21<br>(三) | 端午<br>特餐                  | ★端午粽子<br>Rice Dumpling  | 五香滷雞腿<br>Braised Drumstick  | 枸杞冬瓜<br>Stir-fried White Gourd                       | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 竹筍雞湯<br>Bamboo and Chicken Soup                               | ◎黃金地瓜QQ棒X2<br>Sweet Potato Sticks                                   | 4.0 | 2.5 | 1.3 | 3.5 | 1.0 | 0.0 | 755 |
|             |                           | 糯米 香菇 豬肉 蝦皮 花生  | 佛腿  | 冬瓜 枸杞 薑絲   |                                 |                         | 竹筍 雞排丁  | 鮑   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/26<br>(一) | 糙米飯<br>Brown rice         | 荷葉粉蒸肉<br>Steamed Pork With Lotus Leaf                           | 蘿蔔燒雞<br>Braised Chicken and Radish  | 塔香茄子<br>Stir-fried Eggplant and Basil                | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 山藥排骨湯<br>Yam and Pork Ribs Soup                               | 鬆餅X1+葡萄汁<br>Waffle+Grape Juice                                      | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 745 |
|             | 糙米、白米                     | 豬肉角 地瓜 枸杞 荷葉  | 雞丁 白蘿蔔 香菇 蔥花  | 茄子 九層塔   |                                 |                         | 山藥 龍骨丁 枸杞   | 鮑、蛋、奶   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/27<br>(二) | 白飯<br>Rice                | ★☆時蔬炒三鮮<br>Stir-fried Cuttlefish                                | ◎鳳梨咕咕肉<br>Sweet and Sour Pork Dices<br>with Pineapple                           | 香菇高麗菜<br>Stir-fried Cabbage and<br>Mushrooms         | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 玉米濃湯<br>Corn Soup   | 玉兔包(30G)X2<br>Rabbit Steamed Bun                                    | 4.0 | 3.2 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 0.0 | 855 |
|             | 白米                        | 花枝剝花 魷魚翅 蝦仁 小黃瓜 西洋芹 紅蘿蔔   | 豬肉角 洋葱 鳳梨 薯 黃椒  | 香菇 高麗菜   |                                 |                         | 玉米 雞蛋   | 鮑、大豆  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/28<br>(三) | 五穀飯<br>Grain rice         | 壽喜燒豬肉<br>Sukiyaki Pork  | 奶油燻雞丁<br>Chicken Dices Butter Stew  | 枸杞胡瓜<br>Stir-fried Cucumber with<br>Goji             | 履歷青菜<br>Fresh Vegetable         | 水果<br>Fruit             | 大油湯<br>Assorted Vegetables Thick<br>Soup                      | △香油油豆腐(60G)+香油水晶<br>餃<br>Braised Oily Tofu and Crystal<br>Dumplings | 3.8 | 3.0 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 736 |
|             | 五穀米、白米                    | 豬肉片 洋葱 金針菇  | 雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆  | 大黃瓜 枸杞   |                                 |                         | 板豆腐 竹筍 黑木耳 雞蛋   | 油豆腐+水晶餃(大豆、鮑)   |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/29<br>(四) | 白飯<br>Rice                | 紅燒雞腿排<br>Braised Chicken  | ☆五味魚丁<br>Stir-fried Fish with 5-flavor<br>Sauce                                 | 古早味蒸蛋<br>Steamed Egg                                 | 有機青菜<br>Organic<br>Vegetable    | 水果<br>Fruit             | 銀耳薏仁紅棗湯<br>Red Dates and Job's Tears Soup<br>with Snow Fungus | ★蘿蔔糕(50G)X2<br>Radish Cakes   | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 745 |
|             | 白米                        | 雞腿排 青蔥  | 水蜜桃 丁 豆薯 芹菜 香菜  | 雞蛋   |                                 |                         | 銀耳 薏仁 紅棗  | 鮑、帶殼海鮮、大豆、芝麻  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6/30<br>(五) | 特餐                        | 茄肉醬義大利麵<br>Bolognese  | 紐澳良雞翅<br>New Orlean Chicken Wing  | ◎地瓜薯條<br>Sweet Potato Fries                          | 香料綠花椰<br>Broccoli with<br>Herbs | 水果<br>Fruit             | 南瓜濃湯<br>Pumpkin Soup  | 乳酪丁餐包(60G)<br>Cheddar Bread   | 3.7 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 759 |
|             |                           | 義大利麵 豬絞肉 番茄 洋葱  | 雞翅  | 地瓜薯條   | 綠花椰 義式香料                        |                         | 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱   | 鮑、蛋、奶   |     |     |     |     |     |     |     |

◎表油炸物 Deep Fried Food  
☆表魚類 Fish  
★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood  
△表加工品 Processed Product  
●表羊製品  
沙茶醬使用全羊製的全香沙茶醬，不含花生成分