

日期 Date	早餐 Breakfast	午餐 Lunch Menu's Detail					下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Content Analysis							
								全蛋 總重 (g)	烹煮 後重 (g)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)	熱量 (Kcal)		
2/11 (二)	蔬菜鹹粥 Vegetables Congee	白飯 Rice	☆☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	紅絲扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd with Shredded Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	自製楓糖布丁+小米粥 Homemade Steamed Pudding+ Millet Porridge	6.1	2.2	1.8	1.5	0.8	0	763
開學	米 豬肉絲 香菇 高麗菜 紅蘿蔔 菜脯	白米	蒲燒鯛魚X2	扁蒲 紅蘿蔔			紫菜 雞蛋	雞蛋 奶粉 楓糖漿 (蛋、奶)+ 小米 枸杞							
2/12 (三)	青菜雞蛋蝦麵 Noodles with Vegetables and Egg	五穀飯 Grain Rice	紅燒肉丁 Braised Pork	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉絲湯 Daylily and Shredded Pork Soup	自製紅豆牛軋+無糖麥芽 Handmade Rice Cake+Sugar Free Barley Tea	6	2.2	1.7	1.8	0.8	0.1	784
元宵節	白麵 清肉丁 季節青菜 雞蛋 蔥花	五穀米、白米	豬肉片 豆腐 紅蘿蔔 香菇	雞蛋 毛豆仁			豬肉絲 金針花	紅豆 糯米粉 太白粉+ 大麥							
2/13 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	安東燉雞 Andong Braised Chicken	紅片雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔排骨湯 Radish and Pork Ribs Soup	麻油蒜菇栗子炊飯 Sesame Oil Takikomi Rice with Mushrooms and Chestnuts	5.9	2.1	2.0	2	1.3	0.5	859
	水果+麥片+鮮奶(鮭、大豆、奶)	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	青花菜 白花朵 紅蘿蔔			白蘿蔔 香菇 龍骨丁	米 豬肉絲 金針菇 鴻喜菇 紅蘿蔔 栗子 (芝麻)							
2/14 (五)	DIY紅絲蛋小亭堡+蜂蜜牛乳 Scrambled Egg Bun with Shredded Carrot+Honey Milk	特餐	韓式炸醬麵 Korean Bean Sauce Noodle	◎韓式糖醋肉 Sweet and Sour Pork Tenderloins	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔘雞湯 Ginseng Chicken Soup	雞裡脊包+紫米豆漿 Multigrain Bun+Black Rice Soy Milk	6.1	2.0	1.5	2.0	0.8	0.2	795
	雞蛋 紅蘿蔔 小亭堡 小黃瓜+蜂蜜 奶 粉(鮭、奶)		白麵 豬絞肉 高麗菜 洋葱	豬肉柳 彩椒			大白菜 雞排丁 蔘鬚 紅棗	雞裡脊包+紫米 豆漿(鮭、蛋、奶、堅果)							
2/17 (一)	馬鈴薯沙拉+菌菇蔬菜湯 Potato Salad+ Vegetables and Mushrooms Soup	糙米飯 Brown Rice	蒙古烤肉(含芝麻) Mongolian Pork (contain Sesame)	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	焗烤起司千層麵 Baked Cheese Lasagna	6.1	2.2	1.8	1.5	0.8	0	775
	馬鈴薯 綠花椰 雞蛋 雞果碎+ 高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔	糙米、白米	豬肉片 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 素沙茶	雞蛋 番茄			板豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	千層麵 豬絞肉 紅蘿蔔 茄子 番茄 洋葱 玉米粒 起司(鮭、奶)							
2/18 (二)	南瓜雞肉粥 Pumpkin Chicken Congee	白飯 Rice	☆陰冬瓜茶蛋捲 Steamed Fish Roll with Salty Gourd	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蒜頭豬頭菜雞湯 Chicken Soup with Turnip and Garlic	自製桂圓黑糖糕+枸杞桂花飲 Brown Sugar Cake with Longan+ Osmanthus Drink with Goji	6	2.2	1.8	1.5	0.8	0	756
	白米 南瓜 清肉丁 紅蘿蔔 蔥花	白米	巴沙魚片 陰冬瓜 蔥花	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			結頭菜 雞排丁 香菇 蒜粒	麵粉 地瓜粉 黑糖 桂圓+ 枸杞 桂花乾							
2/19 (三)	香茅燒豬肉馬龍麵 Sukiyaki Udon with Pork	五穀飯 Grain Rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapples	三色豆包酥 Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Chicken Soup with Mushroom and Corn	鮮蔬菠菜烘蛋+奶油地瓜濃湯 Vegetables Frittata+ Sweet Potato Soup with Butter	5.8	2.2	1.8	2.0	0.8	0.1	784
	烏龍麵 豬肉片 大白菜 洋葱 紅蘿蔔 (鮭)	五穀米、白米	豬肉片 洋葱 紅甜椒 鳳梨	豆芽菜 豆包酥 紅蘿蔔 黑木耳			玉米粒 金針菇 雞排丁	雞蛋 菠菜 蘑菇 賣捌切 奶油+地瓜 紅蘿蔔 奶粉(鮭、奶)							
2/20 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎日式唐揚炸雞 Chicken Karaage	破布子滷冬瓜 Braised White Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	紅燒豆腐菜飯 Braised Tofu Rice Bowl	5.2	2.0	1.8	2.2	1.3	0.5	810
	水果+麥片+鮮奶(鮭、大豆、奶)	白米	清肉丁	冬瓜 麵輪 破布子 枸杞			白山藥 洋葱仁 龍骨丁	米 板豆腐 豬絞肉 紅蘿蔔 毛豆 蔥花 (豆)							
2/21 (五)	DIY薯絲炒蛋高麗菜+黑芝麻牛乳 Steamed Corn Bread with Mushrooms and Egg + Black Sesame Milk	特餐	台式肉絲炒飯 Stir-fried Rice with Shredded Pork	蜜汁滷雞翅 Braised Chicken with Honey	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	芋泥包+桂圓紅棗茶 Steamed Bun+Longan and Red Dates Tea	5.8	2.5	1.8	2.0	0.8	0.2	819
	高麗菜 雞蛋 洋葱 蘑菇 蔥+黑芝麻 奶 粉(鮭、蛋、奶、芝麻)		白米 豬肉絲 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔 青蔥	雞翅 蜂蜜			竹筍 龍骨丁 香菇	芋泥包X1+紅棗 龍眼乾(鮭)							
2/24 (一)	奶油玉米段+義式蕃茄湯 Butter Corn+ Tomato Soup	糙米飯 Brown Rice	醬燒肉柳 Stir-fried Pork Tenderloin	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	蔥油雞絲拌麵 Scallion Oil Noodles with Shredded Chicken	5.8	2.5	1.8	2.0	0.8	0.1	807
	玉米段+蕃茄 高麗菜 洋葱 西芹(奶)	糙米、白米	豬肉柳 青木瓜 洋葱	芥菜仁 雪白菇 枸杞			胡瓜 龍骨丁	白麵 雞肉絲 香菇 紅蘿蔔 青蔥 (鮭)							
2/25 (二)	青菜肉蓉粥 Minced Pork Congee with Vegetables	白飯 Rice	☆☆生炒花枝(含芝麻) Stir-fried Cattlefish (contain Sesame)	家常炒豆干 Braised Dried Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜雞湯 Chayote and Chicken Soup	自製藍莓蛋糕 Cranberry Cake	6	2.2	1.8	1.2	0.8	0	762
	白米 豬絞肉 季節青菜 芹菜 皮蛋	白米	花枝剝皮 大白菜 紅蘿蔔 素沙茶	白豆干 白花朵 紅蘿蔔 蔥段			佛手瓜 紅蘿蔔 雞排丁	烤-麵粉 雞蛋 奶油 蔓越莓 核桃							
2/26 (三)	★台式炒米粉 Stir-fried Rice Noodle	黑豆醬參飯 Beans andd Quinoa andd	時蔬咖哩凍腐 Vegetable Curry with Tofu	◎酥炸地瓜薯條 Deep-fried Sweet Potato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	黑汁香芋紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk and Taro	5.8	2.2	1.8	1.5	0.8	0	766
蔬食日	細米粉 雞蛋 豆芽菜 紅蘿蔔 洋葱 蝦仁 香菜(鮭)	白米、黑豆、紅薯 麥	凍豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 毛豆 奶粉	地瓜薯條 四季豆			海帶芽 金針菇 蔥花	芋頭 紫米 西谷米 椰奶(奶、鮭)							
2/27 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	醬炒海帶根 Stir-fried Kelp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	雞筍香菇雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots and Mushrooms	☆燻魚鮮蔬拌飯 Tuna and Vegetables Rice	5.6	2.1	1.9	1.5	1.3	0.5	806
	水果+麥片+鮮奶(鮭、大豆、奶)	白米	清肉丁 豆薯 紅蘿蔔 黃豆	海帶根 芹菜 紅椒 薑絲			豌豆苗 香菇 雞排丁 薑絲	米 鮑魚 紅蘿蔔 玉米粒 洋葱 蔥							
2/28 (五)	228和平紀念日														

◎裹油炸物，皆含飽胃 Deep-fried Food, Contains gluten
★表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood
幼兒圖款品圖度6以下
幼兒圖食材一擇使用圖產雞、牛肉
幼兒圖未使用圖耐汚染食品
沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：林長芬(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)