

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					
								全日 總熱 量 (KJ)	全日 總蛋 白 (g)	全日 總脂 肪 (g)	全日 總水 分 (g)	全日 總糖 分 (g)	全日 總鹽 分 (g)
3/3 (一)	地瓜蛋沙拉+青花菜濃湯 Sweet Potato Salad+ Broccoli Soup	糙米飯 Brown Rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Vegetables and Pork Slices	香菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Dayliyl and Chicken Soup	菠菜奶油螺旋麵 Spinach Creamy Fusilli					
	地瓜 小黃瓜 紅蘿蔔 雞蛋 美乃滋 + 綠花椰菜 洋葱油	糙米、白米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	雞蛋 香菇			金針花 雞排丁	螺旋麵 冷凍菠菜 雞絞肉 洋葱 紅蘿蔔 麵粉					
3/4 (二)	滑蛋蔬菜粥 Porridge with Scrambled Eggs and Vegetables	白飯 Rice	☆鹹冬瓜揪魚 Fish Dices and Preserved White Gourd	油煎筍絲 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	馬鈴薯排骨湯 Potato and Pork Ribs Soup	自製蒸布丁+桂花蜜飲 Homemade Steamed Pudding + Osmanthus Honey Drink					
	白米 雞蛋 季節青菜 豬肉絲	白米	帶皮鮑魚丁 冬瓜 蔴冬瓜 枸杞	筍乾 紅蘿蔔 青菜			馬鈴薯 龍骨丁 蔥花	雞蛋 奶粉 冬瓜磚+桂花 蜂蜜					
3/5 (三)	蔥燒雞肉麵 Braised Chicken Noodles with Scallion	五穀飯 Grain Rice	孜然排骨 Braised Pork Ribs with Fermented Soybean Sauce	三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	薑汁粉圓豆花 Soybean Pudding with Ginger and Pearls					
	白麵 清肉丁 季節青菜 洋葱 青蔥 木耳	五穀米、白米	豬肉角 青椒 紅椒 洋葱 蔥花	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			青木瓜 雞排丁 枸杞	豆花 粉圓 燕麥粒 薑(麵)					
3/6 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Diced Chicken	蝴蝶上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	酸菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Mustard	和風燗飯 Japanese Style Risotto					
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	清肉丁 杏鮑菇 九層塔	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳			竹筍 龍骨丁 酸菜	白米 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 海苔粉					
3/7 (五)	鮮蔬雞蛋塔+低糖豆漿 Fresh Vegetable Egg Tart + Low Sugar Soy Milk	特餐	馬紅紅醬炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	五香滷雞翅 Spicy Braised Chicken Wings	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	小黃金捲+蜂蜜菊花茶 Golden Thread Roll + Honey Chrysanthemum Tea					
	玉米 雞蛋 毛豆 菇皮(鮑、蛋、奶)+ 低糖豆漿						龍骨丁 山藥 洋葱 蓮子 茯苓	小黃金捲(鮑、蛋、奶)、菊花 蜂蜜					
3/10 (一)	地瓜條+決明子參茶 Sweet Potato Strips+ Cassia Seed Barley Tea	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉煮 Japanese Pork Stew	銀芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd and Pork Ribs Soup	什錦肉絲湯麵 Shredded Pork Noodles Soup with Vegetables					
	地瓜條+決明子 大麥	糙米、白米	豬肉角 白蘿蔔 筍絲 薑 薑	豆包 綠 豆芽 黑木耳 紅蘿蔔			冬瓜 龍骨丁 薑絲	白麵 豬肉絲 杏鮑菇 黑木耳 蔥花					
3/11 (二)	青菜鮮肉粥 Pork Porridge with Vegetables	白飯 Rice	☆蒜末豆豉蒸魚塊 Steamed Fish Roll with Garlic and Fermented Soy	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	雞茸玉米濃湯 Corn Soup with Minced Chicken	自製地瓜燕麥餅+紅豆牛乳 Sweet Potato Oatmeal Pancake + Red Bean Milk					
	白米 豬肉絲 季節蔬菜 紅蘿蔔 青菜	白米	巴沙魚片 蒜粒 豆豉(豆)	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			玉米 紅蘿蔔 雞絞肉 奶粉	地瓜 燕麥片 蔓越莓乾+奶粉 紅豆					
3/12 (三)	麻油雞麵線 Sesame Oil Vermicelli with Chicken	五穀飯 Grain Rice	沙茶燻椒肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (contain Sesame)	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 Seaweed and Anchovy Thick Soup	山藥杏仁甜湯 Sweet Soup with Yam and Job's Tears					
	麵線 清肉丁 高麗菜 金針菇 薑 蔥花 麻油	五穀米、白米	豬肉柳 四季豆 洋葱 紅蘿蔔 素沙茶	雞蛋 番茄			紫菜 吻仔魚 枸杞	白山藥 紫山藥 桂圓 洋葱仁(麵)					
3/13 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	奶油雞丁 Creamy Diced Chicken	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海芽湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	上海菜飯 Shanghai Vegetables Rice					
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅椒 奶粉	板豆腐 茄子 豬絞肉 青菜			海帶芽 鴻喜菇	白米 豬肉絲 青菜 香菇 枸杞					
3/14 (五)	日式咖喱小芋堡+杏仁漿 Curry Burger + Job's Tears's Milk	特餐	白醬蘑菇義大利麵 Alfredo with Mushroom	◎酥炸美式雞米花 Popcorn Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Minestrone Soup	全麥葡萄乾包+寶華椰汁西米露 Whole Wheat Buns with Raisin + Coconut Milk Sago Dessert with Buns					
	小芋堡 豬肉片 洋葱 馬鈴薯 紅蘿蔔 + 杏仁漿(麵)						高麗菜 番茄 洋葱 西洋芹	全麥葡萄乾包X1(鮑、奶、蛋)+紫地 瓜 西米露 椰樹(奶)					
3/17 (一)	蒸地瓜+黑芝麻牛乳 Steamed Sweet Potato+ Black Sesame Milk	糙米飯 Brown rice	紅燒豬肉 Braised Pork	蔥花雞蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	水須炒麵 Stir-Fried Noodles with Pork and Vegetables					
	烤地瓜+黑芝麻 麵粉	糙米、白米	豬肉角 白蘿蔔 酸菜	雞蛋 青菜			板豆腐 竹筍 黑木耳 雞蛋	白扁麵 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 青菜					
3/18 (二)	紫菜滑蛋雞粥 Seaweed and Scrambled Eggs Porridge with Minced Chicken	白飯 Rice	☆滷燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	針菇胡瓜湯 Enoki Mushroom and Cucumber Soup	手作芝麻蜂蜜司康 Handmade Scone and Honey Scone					
	白米 雞絞肉 紫菜 雞蛋	白米	滷燒鯛魚	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔			大黃瓜 金針菇 龍骨丁	麵粉 雞蛋 奶油 糖 黑芝麻 蜂蜜					
3/19 (三)	番茄白菜鮑吃塔 Cabbage Gnocchi with Tomato	五穀飯 Grain Rice	腐乳嫩雞蹄 Braised Pork Knuckles with Fermented Bean Curd	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	味噌燗飯+☆日式蔬菜雞煮 Tofu with Miso+Japanese Soup with Vegetables					
	鮑吃塔 番茄 大白菜 香菇 雞蛋(麵)	五穀米、白米	豬肉角 豬腳丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 香菜 (豆)	白豆干片 香菇 芹菜 紅椒			竹筍 雞排丁	油細肉 味噌+綠花椰 鴻喜菇 洋葱 柴 魚					
3/20 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	字頭燒雞 Braised Chicken with Taro	針菇燻芥菜 Stir-fried Mustard and Enoki Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	海結排骨湯 Seaweed Soup with Pork Ribs	田園蔬菜燗飯 Vegetables Risotto					
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	清肉丁 芋頭 紅椒	芥菜仁 金針菇 紅蘿蔔			海帶結 紅蘿蔔 龍骨丁	白米 豬絞肉 洋葱 黃椒 青菜 甜豆					
3/21 (五)	燒肉時蔬刈包+玉米蘿蔔雞湯 Gua Bao + Corn and Chicken Soup with Radish	特餐	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	養生燗飯+肉絲蔬菜湯 Steamed Bun + Shredded Pork Soup with Vegetables					
	刈包 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 香菜 (奶)+ 玉米粒 雞排丁 白蘿蔔		白米 雞肉絲 紅蔥頭	雞蛋 菜脯			山藥 馬鈴薯 龍骨丁 枸杞	養生燗飯(鮑、奶、堅果)+豬肉絲 小 白菜 枸杞					
3/24 (一)	南瓜豆漿濃湯 Pumpkin Soybean Soup	糙米飯 Brown Rice	◎梅醬豬肉 Pork with Plum Sauce	醬燒馬鈴薯 Stir-fried Potato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	沙茶牛肉燗飯 Noodle Thick Soup with Shacha Sauce					
	南瓜 紅蘿蔔 豆漿 洋葱 南瓜籽 洋葱 菜	糙米、白米	豬肉角 蒜 梅	馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥花 白芝麻			結頭菜 雞排丁 香菜	紅麵線 豬肉柳 紅蘿蔔 金針菇 九層塔 素沙茶(芝麻)					
3/25 (二)	高麗菜鹹粥 Cabbage Congee	白飯 Rice	☆◎酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Strips	蛋餅白菜 Chinese Cabbage with Egg Crisp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	鳳梨菇菇玉米雞湯 Chicken Corn Soup with Mushroom and Pineapple	綠豆米苔目甜湯 Mung Bean and Thick Rice Noodles Sweet Soup					
	白米 高麗菜 豬肉絲 乾香菇	白米	裹粉虱目魚肉條X2	大白菜 雞蛋 枸杞			金針菇 香菇 玉米粒 雞排丁 蔴鳳梨	綠豆 米苔目					
3/26 (三)	芽菜肉絲湯麵 Bean Sprouts and Shredded Pork Noodles Soup	蔬食特餐	海苔什蔬蛋炒飯 Vegetable Egg Fried Rice with Seaweed	醬燒豆包 Kabayaki Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	手作鳳梨糖圈披薩 Handmade Pineapple Pizza					
蔬食日	拉麵 豬肉絲 綠豆芽 韭菜 油蔥						板豆腐 香菇 蔥花	墨西哥餅皮 豬絞肉 番茄 洋葱 紅甜椒 鳳梨 起司絲					
3/27 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	咖喱雞肉 Curry Chicken	竹筍炒菇 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	鍋燒烏龍麵 Hot Pot Udon					
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 麵粉	竹筍 秀珍菇 蔥花			扁蒲 龍骨丁 枸杞	烏龍麵 豬肉片 高山馬鈴 紅蘿蔔 玉米 粒(麵)					
3/28 (五)	紫米小飯糰+☆日式味噌小魚湯 Black Rice Onigiri + Anchovy Miso Soup	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	自製梅乾菜燗肉丸 Stewed Meat Ball with Preserved Mustard	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	◎炸芋片+ 米漿 Sweet Taro+ Rice and Peanut milk					
	白米 紫米 雞絞肉 紅蘿蔔 + 結頭菜 小 魚乾 蔥花(豆)		板條 豬肉絲 綠豆芽 韭菜 香菇 紅蘿蔔	豬絞肉 豆腐渣 麵包粉 梅乾菜 豆薯			海帶芽 雞蛋	炸-芋頭+米漿(花生、麵)					
3/31 (一)	焗烤馬鈴薯+ 蘑菇洋葱濃湯 Potato Gratin + Mushroom Soup with Onion	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	毛豆菜羹 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅棗蓮藕排骨湯 Pork Ribs Soup with Lotus Roots and Red Dates	三杯雞炒麵 3-cup Diced Chicken Stir-fried Noodles					
	馬鈴薯 玉米 洋葱 起司 奶粉+ 蘑菇 洋葱 紅蘿蔔 麵粉	糙米、白米	豬肉片 板豆腐 韭菜	雞蛋 毛豆			蓮藕 龍骨丁 紅棗	白麵 雞肉柳 杏鮑菇 玉米 紅蘿蔔 九層 塔 薑片 麻油					

◎油炸物 Deep-fried Food
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood
幼兒園飲品回度6以下
幼兒園食材一律使用國產豬、牛肉
幼兒園未使用輻射污染食品
沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：林辰芳(衛光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)