

林口康橋幼兒園  
113-2學期4月份菜單  
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, April 2025

| 日期Date      | 早餐<br>Breakfast                                                     | 午餐<br>Lunch Menu's Detail |                                                                   |                                                    |                           |             | 下午茶點心<br>Afternoon Snack                                | 營養成分分析<br>Nutrient Content Analysis                                            |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|------------------|-----|
|             |                                                                     |                           |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         | 全日<br>總量<br>(g)                                                                | 主<br>食<br>(g)          | 蛋<br>白<br>質<br>(g) | 糖<br>分<br>(g) | 脂<br>肪<br>(g) | 鈣<br>質<br>(mg) | 鐵<br>質<br>(mg) | 熱<br>量<br>(kcal) |     |
| 4/1<br>(二)  | 臘菜毛豆小粥粥<br>Millet Porridge with Edamame                             | 白飯<br>Rice                | ◎☆糖醋魚丁<br>Stir-fried Fish Slices with Sweet and Sour Sauce        | 絲瓜燉冬粉<br>Sponge Gourd and Mung Bean Noodles        | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 紫菜蛋花湯<br>Kelp Sprouts and Egg Drop Soup                 | 牛作原糖布丁+枸杞紅棗茶<br>Homemade Steamed Pudding+ Goji and Red Dates Drink             | 5.8                    | 2.2                | 2.0           | 2.2           | 1.0            | 0.0            | 798              |     |
|             | 白米毛豆紅蘿蔔小米胚芽米                                                        | 白米                        | 六帶鮮洋蔥彩椒鳳梨                                                         | 絲瓜紅蘿蔔金針菇冬粉                                         |                           |             | 雞蛋紫菜                                                    | 雞蛋奶粉黑糖(蛋、奶)+枸杞紅棗                                                               |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/2<br>(三)  | 芙蓉麵線<br>Thin Noodles Soup with Vegetables                           | 兒童節活動                     |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         |                                                                                | 原味粗乳酪蛋糕<br>Cheese Cake | 5.8                | 2.2           | 2.0           | 2.0            | 1.0            | 0.1              | 798 |
| 兒童節         | 麵線李節蔬菜雞蛋芹菜枸杞                                                        |                           |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         |                                                                                |                        |                    |               |               |                | 麩、蛋、奶          |                  |     |
| 4/3<br>(四)  |                                                                     | 兒童節、清明節愉快                 |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         |                                                                                |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
|             |                                                                     |                           |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         |                                                                                |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/4<br>(五)  |                                                                     |                           |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         |                                                                                |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
|             |                                                                     |                           |                                                                   |                                                    |                           |             |                                                         |                                                                                |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/7<br>(一)  | 紅棗栗子玉米雞湯<br>Chicken Soup with Red Dates, Chestnuts, and Corn        | 糙米飯<br>Brown Rice         | 照燒豬柳<br>Teriyaki Pork Tenderloin                                  | 麻油高麗菜<br>Stir-fried Cabbage with Sesame Oil        | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 竹筍雞湯<br>Chicken Soup with Bamboo Shoots                 | 紅糟乾拌麵<br>Noodles with Red Vinsasse Pork and Scallion                           | 6.1                    | 2.2                | 1.9           | 1.1           | 1.0            | 0.0            | 751              |     |
|             | 玉米段*2 雞排丁 栗子 紅棗                                                     | 糙米 白米                     | 豬肉柳 洋蔥 白芝麻                                                        | 高麗菜 香菇 薑片 枸杞                                       |                           |             | 竹筍雞排丁 芹菜                                                | 白麵 豬絞肉 綠豆芽 紅蔥頭 韭菜 紅糟(麩)                                                        |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/8<br>(二)  | 南瓜雞茸粥<br>Minced Chicken and Pumpkin Congee                          | 白飯<br>Rice                | ◎☆金沙魚丁<br>Fish Dices with Salted Eggs                             | 塔香海菜<br>Stir-fried Kelp and Basil                  | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 味噌白菜跟雞湯<br>Chicken Soup with Miso and Chinese Cabbage   | 自製碗粿+青菜豆腐湯<br>Wa Gui+Vegetable and Tofu Soup                                   | 6.0                    | 2.2                | 1.9           | 1.2           | 1.0            | 0.0            | 750              |     |
|             | 白米 南瓜 雞絞肉 蔥花                                                        | 白米                        | 帶皮鮑魚丁 鹹蛋                                                          | 海菜 九層塔 紅蘿蔔 毛豆                                      |                           |             | 大白菜 雞排丁 金針菇 洋蔥 味噌                                       | 在來米粉 大白菜 豬絞肉 香菇 紅蔥頭+李節青菜飯豆腐羹                                                   |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/9<br>(三)  | 肉末豆腐粉漿煲<br>Mung Bean Noodles Soup with Minced Pork and Tofu         | 五穀飯<br>Grain Rice         | ◎馬香排骨酥<br>Deep-fried Pork Ribs with Makauy                        | 滷肉冬瓜<br>Braised White Gourd with Pork              | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 薑絲海菜湯<br>Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger         | 自製馬鈴薯QQ雞粥+無糖參茶<br>Handmade Potato Mochi+ Sugar-free Barley Tea                 | 5.9                    | 2.1                | 1.9           | 1.0           | 1.0            | 0.1            | 735              |     |
|             | 冬菇 板豆腐 豬絞肉 李節青菜 香菇 芹菜 紅蘿蔔                                           | 米 五穀米                     | 豬肉角 馬香                                                            | 冬瓜 豬絞肉 紅椒                                          |                           |             | 海帶芽 薑絲                                                  | 馬鈴薯 大白菜 奶油 起司+大麥                                                               |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/10<br>(四) | 2種新鮮水果+麥片+鮮奶<br>Fruits+Cereal+Milk                                  | 白飯<br>Rice                | 起司雞肉佐時蔬<br>Stir-fried Cheese Chicken with Vegetables              | 蔥燒豆腐<br>Braised Tofu with Scallion                 | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 香菜蘿蔔排骨湯<br>Pork Ribs Soup with Radish and Coriander     | ㄤ吻仔魚蛋炒飯<br>Anchovy and Egg Fried Rice                                          | 5.9                    | 2.1                | 1.9           | 1.0           | 1.2            | 0.5            | 792              |     |
|             | 鮮奶+水果+麥片(麩、豆)                                                       | 白米                        | 清肉丁 青花菜 蘑菇 紅椒 起司                                                  | 板豆腐 紅蘿蔔 青蔥                                         |                           |             | 白蘿蔔 龍骨丁 香菜                                              | 米 雞蛋 玉米粒 ㄤ吻仔魚 蒜頭 蔥花                                                            |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/11<br>(五) | DIY照燒雞肉吐司+米漿<br>Teriyaki Chicken Toast + Peanut and Rice Milk       | 特餐                        | 揚州碎金炒飯<br>Shredded Pork Fried Rice                                | 香滑雞翅<br>Braised Chicken Wing                       | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 肉骨茶湯<br>Bak Kut Teh                                     | 雞蛋小饅頭+蜂蜜柚子飲<br>Steamed Bun + Yuzu Drink                                        | 6.0                    | 2.1                | 1.9           | 1.2           | 1.0            | 0.2            | 766              |     |
|             | 全麥吐司(麩、奶) 雞肉絲 洋蔥 小黃瓜+米漿(花生+芝麻)                                      |                           | 白米 豬肉片 綠 高麗菜 雞蛋 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥                                         | 雞翅                                                 |                           |             |                                                         | 冬瓜 龍骨丁 金針菇 薑片                                                                  | 雞蛋小饅頭X2(麩、蛋、奶)+ 柚子醬 蜂蜜 |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/14<br>(一) | 蒜香奶油烤馬鈴薯+黑豆漿<br>Baked Potato with Garlic and Butter+ Black Soy Milk | 糙米飯<br>Brown Rice         | 梅菜燻豬<br>Briased Pork With Preserved Mustard                       | 鮮菇蒸蛋<br>Scrambled Eggs with Mushroom               | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 蕃薯南瓜排骨湯<br>Pork Ribs Soup with Sponge Gourd and Ginseng | 番茄蛋花湯<br>Tomato Egg Drop Noodle Soup                                           | 6.0                    | 2.2                | 1.8           | 1.0           | 1.0            | 0.1            | 747              |     |
|             | 馬鈴薯 蒜粒 奶油+黑豆漿(豆)                                                    | 糙米 白米                     | 豬肉角 白豆干 紅蘿蔔 梅乾菜                                                   | 雞蛋 香菇                                              |                           |             | 絲瓜 龍骨丁 蕃薯                                               | 拉麵(麩) 香菇 雞蛋 金針菇 蔥花                                                             |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/15<br>(二) | 香菇芋頭雞參粥<br>Taro and Mushroom Ont Congee                             | 白飯<br>Rice                | ㄤ吻布子菜魚排<br>Steamed Fish Roll                                      | 和風雞蛋豆腐煲<br>Japanese Style Egg and Tofu Hot Pot     | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 南瓜蔬菜湯<br>Pumpkin Soup with Vegetables                   | 牛作原糖腰果茶<br>Cashew Scone with Honey                                             | 6.0                    | 2.0                | 1.7           | 3.0           | 1.0            | 0.2            | 862              |     |
|             | 白米 芋頭 雞柳片 芹菜 香菇 燕麥粒                                                 | 白米                        | 巴沙魚片 薑絲 破布子X1                                                     | 板豆腐 雞蛋 蔥花                                          |                           |             | 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥                                               | 麵粉 雞蛋 奶油 糖 楓糖 糖果                                                               |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/16<br>(三) | ☆虱目魚米粥湯<br>Milky Fish Rice Noodles Soup                             | 五穀飯<br>Grain Rice         | 杏鮑菇炒肉片<br>Stir-fried King Oyster Mushrooms and Pork Slices        | 腐皮扁滷<br>Bottle Gourd and Bean Curd                 | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 金針排骨湯<br>Daylily and Pork Ribs Soup                     | ☆日式關東煮<br>Oden                                                                 | 6.0                    | 2.1                | 2.0           | 3.0           | 1.0            | 0.0            | 853              |     |
|             | 細麥粉 虱目魚 竹筍 香菇 紅蘿蔔 芹菜(藍)                                             | 米 五穀米                     | 豬肉片 杏鮑菇 九層塔 薑片                                                    | 扁滷 豆包絲 香菇 紅蘿蔔                                      |                           |             | 金針花 龍骨丁                                                 | 雞蛋 白蘿蔔 圓塊 蔥花 紫菜                                                                |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/17<br>(四) | 2種新鮮水果+麥片+鮮奶<br>Fruits+Cereal+Milk                                  | 白飯<br>Rice                | 韭菜香茅炒雞<br>Stir-fried Chicken with Chinese Chives and Bean Sprouts | 番茄粉漿煲<br>Mung Bean Noodles with Tomato             | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 仙草雞湯<br>Chicken Soup with Herbal                        | 栗子雞肉炊飯<br>Steamed Rice with Chicken and Chestnuts                              | 5.7                    | 2.0                | 1.5           | 3.0           | 1.2            | 0.5            | 881              |     |
|             | 鮮奶+水果+麥片(麩、豆)                                                       | 白米                        | 雞肉片 黃豆芽 韭菜 紅蘿蔔                                                    | 大白菜 番茄 冬粉 金針菇 青蔥                                   |                           |             | 白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草                                           | 米 清肉丁 栗子 毛豆 洋蔥 紅蘿蔔                                                             |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/18<br>(五) | DIY鮮蔬小飯糰+米漿<br>Vegetables Onigiri + Peanut Rice Milk                | 特餐                        | 日式豬蹄炒烏龍<br>Japanese Stir-fried Pork and Udon                      | 醬烤翅腿<br>Roasted Chicken Drumette                   | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 味噌蔬菜湯<br>Vegetable Miso Soup                            | 玉兔包+薯仁漿<br>Steamed Bun + Job's Tear Drink                                      | 5.5                    | 2.0                | 1.8           | 2.0           | 1.0            | 0.0            | 745              |     |
|             | 白米 紫米 毛豆 紅蘿蔔 香菇 海苔片+米漿(花生+芝麻)                                       |                           | 烏龍麵 高麗菜 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔                                                | 翅小饅X2 白芝麻                                          |                           |             |                                                         | 紅蘿蔔 雞蛋 洋蔥                                                                      | 玉兔包X1(麩)+ 薯仁漿(麩)       |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/21<br>(一) | 法式蒜香烤南瓜+低糖豆漿<br>Baked Pumpkin with Garlic + Low-sugar Soy Milk      | 糙米飯<br>Brown Rice         | 豆干炒豬肉片<br>Stir-fried Pork Slices with Dried Tofu                  | 蘿蔔燒麵粉<br>Braised Radish and Wheat Gluten           | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 山藥蒸仁雞湯<br>Yam and Job's Tears Soup with Chicken         | 肉燥海菜<br>Braised Pork Noodles Soup                                              | 6.0                    | 2.3                | 1.8           | 2.0           | 1.0            | 0.0            | 803              |     |
|             | 南瓜 麵粉 蒜末 巴西里(藍)+低糖豆漿(豆)                                             | 糙米 白米                     | 豬肉片 白豆干片 洋蔥 紅蘿蔔 青椒                                                | 蘿蔔麵粉 香菇 豬絞肉 茼蒿小卷 青蔥                                |                           |             | 山藥 雞排丁 洋蔥仁 枸杞                                           | 黃油麵 豬絞肉 李節時蔬 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭(藍)                                                     |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/22<br>(二) | 玉米雞肉粥<br>Chicken and Corn Congee                                    | 蔬食特餐                      | 番茄時蔬燻飯糰<br>Fusilli and Vegetables with Tomato Sauce               | ◎牛作豆腐丸子<br>Tofu ball                               | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 義式蔬菜湯<br>Vegetable Soup                                 | 蔥燒豬肉飯糰+無糖參茶<br>Pork Rice Roll with Scallion + Sugar-free Barley Tea            | 6.0                    | 2.1                | 2.0           | 2.0           | 1.0            | 0.0            | 793              |     |
| 蔬食日         | 白米 玉米 清肉丁 蔥花                                                        |                           | 螺旋麵 番茄 杏鮑菇 茄子 蘑菇 鷹嘴豆 洋蔥                                           | 豆腐滾麵包粉 雞蛋 金針菇 海苔粉 姜乃瀝                              |                           |             | 高麗菜 紅蘿蔔 西洋芹 洋蔥 義式香料                                     | 白米 紫米 豬肉絲 紅蘿蔔 小黃瓜 洋蔥 白芝麻 海苔片+大麥                                                |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/23<br>(三) | ★什錦豬肉海麵<br>Pork and Vegetables Noodle Soup                          | 白飯<br>Rice                | 泰式咖哩豬肉<br>Thai Curry Pork                                         | 甜豆鮮蔬<br>Stir-fried Vegetables with Sugar Snap Pea  | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 青木瓜雞湯<br>Green Papaya and Chicken Soup                  | 芋香豆花<br>Soybean Pudding with Taro                                              | 6.1                    | 2.2                | 1.8           | 1.8           | 1.0            | 0.0            | 790              |     |
|             | 白油麵 豬肉片 李節青菜 蝦仁 金針菇 蔥花(藍)                                           | 白米                        | 豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 麵粉                                             | 豆腐 紅蘿蔔 甜豆 香菇                                       |                           |             | 青木瓜 雞排丁 紅棗                                              | 芋頭 瓜花 燕麥粒(豆、麩)                                                                 |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/24<br>(四) | 2種新鮮水果+麥片+鮮奶<br>Fruits+Cereal+Milk                                  | 白飯<br>Rice                | 京蔥燻雞肉<br>Chicken Stew                                             | 大黃瓜炒金針菇<br>Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 紫菜蛋花湯<br>Seaweed and Egg Drop Soup                      | 蟬肉豬肉拌飯<br>Pork Fried Rice with Oyster Sauce                                    | 5.9                    | 2.0                | 1.2           | 2.5           | 1.2            | 0.5            | 857              |     |
|             | 鮮奶+水果+麥片(麩、豆)                                                       | 白米                        | 清肉柳 小黃瓜 紅蘿蔔 洋蔥 花生 甜麵醬                                             | 大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔                                        |                           |             | 紫菜 雞蛋                                                   | 白米 豬肉片 紅蘿蔔 李節青菜 洋蔥 香菇                                                          |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/25<br>(五) | DIY香料豬肉口袋餅+薯仁漿<br>Pork Pita with Spices+ Job's Tears Milk           | 特餐                        | 麻油雞油飯<br>Chicken Rice with Sesame Oil                             | ◎宜蘭炸卜肉<br>Yilan Deep-fried Pork                    | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 大滷湯<br>Assorted Vegetables Thick Soup                   | 蔥花捲+黑芝麻牛乳<br>Scallion Rolls + Black Sesame Milk                                | 5.8                    | 1.8                | 2.0           | 2.1           | 1.0            | 0.2            | 786              |     |
|             | 口袋餅(麩) 豬絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 香菇+薯仁漿(藍)                                         |                           | 白米 雞肉絲 高麗菜 杏鮑菇 紅蘿蔔 枸杞                                             | 豬肉柳 雞蛋 麵粉                                          |                           |             |                                                         | 板豆腐 竹筍 金針菇 黑木耳                                                                 | 蔥花捲(麩、奶)+黑芝麻 奶粉(芝麻、奶)  |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/28<br>(一) | 烤地瓜+泥漿<br>Roasted Sweet Potato+ Mixed Soymilk                       | 糙米飯<br>Brown Rice         | 味噌燒肉<br>Braised Pork with Miso                                    | ☆青木瓜炒小魚<br>Stir-fried Green Papaya and Anchovy     | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 南瓜雞湯<br>Pumpkin and Chicken Soup                        | 青醬雞肉螺旋麵<br>Pesto Chicken Fusilli                                               | 6.1                    | 1.8                | 1.2           | 2.5           | 1.0            | 0.2            | 811              |     |
|             | 烤地瓜+豆漿 芋頭(豆、麩、花生)                                                   | 糙米 白米                     | 豬肉角 馬鈴薯 洋蔥 薑 味噌                                                   | 青木瓜 香菇 小魚乾                                         |                           |             | 南瓜 雞排丁 薑絲                                               | 螺旋麵 雞絞肉 菠菜 黃甜椒 九層塔(藍)                                                          |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/29<br>(二) | 香菇豬肉鹹粥<br>Shredded Pork Congee with Mushroom                        | 白飯<br>Rice                | ☆大海鮮豆腐羹<br>Claypot Tofu with Seafood                              | 鮮菇扁滷<br>Bottle Gourd and Mushroom                  | 有機蔬菜<br>Organic Vegetable | 水果<br>Fruit | 番茄蔬菜湯<br>Vegetable Soup with Tomato                     | 自製黑糖糕+紅豆牛乳<br>Brown Sugar Cake+ Red Bean Milk                                  | 5.9                    | 2.1                | 2.1           | 2.0           | 1.0            | 0.2            | 812              |     |
|             | 米 豬肉絲 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 芹菜                                                 | 白米                        | 鮑魚 蝦仁 板豆腐 彩椒 鴻喜菇 蔥                                                | 扁滷 香茅炒豬柳                                           |                           |             | 大白菜 香菇 洋蔥                                               | 麵粉 地瓜粉 黑糖 白芝麻+紅豆 奶粉(藍)                                                         |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |
| 4/30<br>(三) | 雞肉韭菜米粉湯<br>Rice Noodles Soup with Chicken and Chinese Chives        | 五穀飯<br>Grain Rice         | 薑燒豬肉<br>Braised Pork with Ginger                                  | 芹香豆干<br>Dried Tofu with Celery                     | 慶歷蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 水果<br>Fruit | 竹筍排骨湯<br>Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup               | 起司菠菜蘑菇湯+風味花椰菜跟海菜<br>Cheese and Spinach Frittata with Mushrooms + Broccoli Stew | 5.8                    | 2.1                | 2.0           | 3.0           | 1.0            | 0.1            | 851              |     |
|             | 粗麥粉 雞肉絲 綠 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔(藍)                                             | 米 五穀米                     | 豬肉片 豆蓉 洋蔥 薑 蔥                                                     | 白豆干片 芹菜 紅蘿蔔                                        |                           |             | 竹筍 龍骨丁 枸杞                                               | 雞蛋 菠菜 蘑菇 起司+青花菜 白白菜 龍骨丁                                                        |                        |                    |               |               |                |                |                  |     |

◎菜油炸物 Deep-fried Food

☆食食類 Fish

★食帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood

幼兒園飲品制度C以下

幼兒園食材一律使用國產豬、牛肉

幼兒園未使用欄材均除食品

沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：陳紅文(新虎食品股份有限公司營養師)

菜單審核：(唐橋國際學校林口校區營養師)