

林口康橋幼兒園
113-2學期 6月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, June 2025

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 Analysis								
							全糖 糖類 (g)	全蛋 蛋白質 (g)	全脂 乳脂 (g)	全脂 纖維 (g)	全脂 鈣 (mg)	全脂 鐵 (mg)			
6/2 (一)	蓮藕排骨湯 Lotus Roots Soup	糙米飯 Brown Rice	野菜炒豬肉 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 Chicken Soup with Daylily	菠菜奶油螺旋麵 Spinach Creamy Fusilli	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	0.1	813
	蓮藕 龍骨丁 紅薑	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 雞紋肉 洋葱 紅蘿蔔 奶粉							
6/3 (二)	滑蛋蔬菜粥 Porridge with Scrambled Eggs and Vegetables	白飯 Rice	☆鹹鳳梨燉魚 Stewed Fish with Pickled Pineapple	什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米羹湯 Corn and Egg Flower Soup	自製蛋布丁+紅豆黃耆飲 Homemade Steamed Pudding + Jujube and Astragalus Drink	6.0	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	810
	白米 雞蛋 季節青菜 豬肉絲(蛋)	白米	帶皮鮑魚丁 冬瓜 蔴蝦 枸杞	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔			玉米 紅蘿蔔 雞蛋 雞紋肉 洋葱	雞蛋 切粉 冬瓜磚+紅豆 黃耆							
6/4 (三)	麻油雞燉飯 Sesame Oil Vermicelli with Chicken	五穀飯 Grain Rice	蒙古炒豬肉(含芝麻) Stir-fried Pork (contains Sesame)	三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	破菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	燕麥綠豆花 Soybean Pudding with Tapioca	6.0	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	795
	麵線 清肉丁 高麗菜 金針菇 薑蔥 麻油(麵)	五穀米、白米	豬肉片 季節青菜 紅蘿蔔 洋葱 九層塔 香沙茶	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			竹筍 龍骨丁 破菜	豆花 粉圓 燕麥粒(麵)							
6/5 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	三杯雞丁 Three-cup Diced Chicken	媽媽上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	和風燉飯 Japanese Style Risotto	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	清肉丁 香菇絲 九層塔	冬粉 雞紋肉 蔥花 黑木耳			青木瓜 雞排丁 枸杞	白米 雞肉片 洋葱 紅蘿蔔 海苔粉							
6/6 (五)	鮮綠雞蛋塔+低糖豆漿 Fresh Vegetable Egg Tart + Low Sugar Soy Milk	特餐	客家炒飯條 Hakka Stir-fried Rice Noodles	◎酥炸紅糟豬排 Deep-fried Pork Chop	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	奶皇包+決明子大麥飲 Custard Bun+ Cassia Seed and Barley Drink	5.5	2.0	1.7	2.2	1.0	0.2	779
	玉米 雞蛋 毛豆 塔皮(麵、蛋、奶)+低糖豆漿		板條 豬肉絲 綠豆芽菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	里肌肉排切塊 紫洋葱			龍骨丁 山藥 洋葱仁 蓮子 茯苓	奶皇包(麵、蛋、奶)+大麥 決明子							
6/9 (一)	海山醬玉米段+米漿 Corn+Peanut and Rice Milk	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉煮 Japanese Pork Stew	綠瓜增豆漿 Loofah and Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd and Pork Ribs Soup	什錦肉燥湯 Shredded Pork Noodles Soup with Vegetables	5.2	2.0	1.7	2.2	1.0	0.2	758
	玉米段+米漿(花生)	糙米、白米	豬肉片 白蘿蔔 筍絲 薑 蔥	綠瓜 豆漿 香菇 枸杞			冬瓜 龍骨丁 薑絲	白麵 雞肉絲 香菇絲 黑木耳 蔥花							
6/10 (二)	青菜鮮肉粥 Pork Porridge with Vegetables	白飯 Rice	☆☆可愛魚塊 Deep-fried Diced Milkfish	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白蘿蔔排骨湯 Pork Rib and Daikon Soup	自製地瓜燕麥餅+紅豆牛乳 Sweet Potato Oatmeal Pancake + Red Bean Milk	5.8	1.8	1.8	2.4	1.0	0.1	787
	白米 豬肉絲 季節蔬菜 紅蘿蔔 青蔥	白米	裹粉虱目魚塊X2	板豆腐 茄子 雞紋肉 青蔥			白蘿蔔 龍骨丁 芹菜	地瓜 燕麥片 蔓越莓乾(麵)+奶粉 紅豆(奶)							
6/11 (三)	台南湯麵 Tainan Noodle Soup	五穀飯 Grain Rice	沙茶蝦飯肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (contains Sesame)	油潤竹筍 Braised Bamboo Shoots	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 Seaweed and Anchovy Thick Soup	綠豆粉圓湯 Mung Bean Soup with Tapioca Cube	6.0	2.0	1.8	2.2	1.0	0.2	816
	蔥麵 雞紋肉 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭 蔥花	五穀米、白米	豬肉柳 四季豆 洋葱 紅蘿蔔 香沙茶	竹筍 紅蘿蔔 香菇 青蔥			紫菜 吻仔魚 枸杞	綠豆 粉圓							
6/12 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	日式咖哩雞肉 Japanese Curry Chicken	香菇扁湯 Stir-fried Bottle Gourd with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌蛋花湯 Miso Soup with Egg Drop	上海燉飯 Shanghai Vegetables Rice	5.8	1.8	2.0	2.1	1.0	0.5	822
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 切粉	扁湯 香菇 紅蘿蔔			雞蛋 洋葱 紅蘿蔔 鴻喜菇	白米 雞肉絲 青江菜 香菇 枸杞							
6/13 (五)	炭燒燒肉小漢堡+杏仁漿 Japanese-style Grilled Meat Mini Burgers + Job's Tears's Milk	特餐	馬扭紅糟炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	五香滷雞翅 Five-Spice Braised Chicken Wings	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	Whole Wheat Cheese Bun + Goji and Dates Drink	6.0	1.6	2.0	2.2	1.0	0.1	779
	黑碳小漢堡 豬肉片 洋葱 小黃瓜 紅蘿蔔+杏仁漿(麵)		白米 雞紋肉 豆薯 玉米 洋葱 紅糟	雞翅			板豆腐 竹筍 黑木耳 雞蛋	全麥起司餐包X1(麵、奶、蛋)+枸杞 紅豆							
6/16 (一)	蜜芋頭+胚芽牛乳 Sweet Taro+ Malt Milk	糙米飯 Brown Rice	佛手瓜炒肉絲 Stir-fried Chayote and Pork	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Bitter Gourd and Pineapple Chicken Soup	沙茶肉燥麵 Noodle Thick Soup with Shacha Sauce	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	0.1	767
	芋頭 蜂蜜+切粉 小麥胚芽粉(奶、麵)	糙米、白米	豬肉絲 佛手瓜 紅蘿蔔	雞蛋 青蔥			苦瓜 雞排丁 蔴蝦	紅麵線 豬肉絲 紅蘿蔔 金針菇 九層塔 香沙茶(蛋麵)							
6/17 (二)	紫菜滑蛋雞粥 Seaweed and Scrambled Eggs Porridge with Minced Chicken	白飯 Rice	六福燒鴨羹 Kabayaki Sea Bream	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	銀耳桂圓餅湯 Sweet Soup with White Fungus and Longan	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	0.1	767
	白米 雞紋肉 紫菜 雞蛋(蛋)	白米	蒲燒鯛魚	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			大黃瓜 龍骨丁 枸杞	銀耳 洋葱 杏仁 桂圓							
6/18 (三)	番茄白麵燉肉 Cabbage Gnocchi with Tomato	五穀飯 Grain Rice	鮑菇燉豬 Braised Pork with Mushroom	針菇增綠瓜 Loofah with Enoki Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	味噌燒知間+☆日式蔬菜雞羹 Tofu with Miso+Japanese Soup with Vegetables	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	771
	麵肉飯 雞蛋 大白菜 番茄 香菇(麵)	五穀米、白米	豬肉片 香菇絲 香菇 紅蘿蔔 西洋芹 洋葱	綠瓜 紅蘿蔔 金針菇			竹筍 雞排丁 青蔥	油加蘭 味噌+綠花膠 鴻喜菇 洋葱 燕魚							
6/19 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	媽媽白醬南大嫩雞 Pumpkin Chicken in White Sauce	韭香豆芽菜 Garlic Chive and Bean Sprouts	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	海蔴排骨湯 Seaweed Soup with Pork Ribs	古早味醬油炒飯 Fried Rice with Soy Sauce	5.8	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	811
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	雞胸丁 南瓜 洋葱 起司 切粉	豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜			海蔴絲 紅蘿蔔 龍骨丁	白米 豬肉絲 雞蛋 玉米粒 洋葱 青蔥							
6/20 (五)	燕麥雞茸小飯團+☆日式味噌小豆腐 Black Rice Onigiri + Anchovy Miso Soup	特餐	青醬蘑菇羊管麵 Penne with Mushroom	◎酥炸雞米花 Popcorn Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Italian Tomato Vegetable Soup	蘿蔔糕+肉絲蔬菜湯 Radish Cake + Shredded Pork Soup with Vegetables	5.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.1	787
	白米 燕麥粒 雞紋肉 紅蘿蔔 海苔+牛蒡 小魚乾(蔥花豆)		羊管麵 豬肉絲 蘑菇絲 玉米 洋葱 彩椒 九層塔 季節青菜	清雞肉 鮑魚 巴西里 塔可粉			高麗菜 番茄 洋葱 西洋芹	蘿蔔糕(麵、帶殼海鮮)+豬肉絲 小白菜 枸杞							
6/23 (一)	南瓜豆腐濃湯 Pumpkin Soybean Soup	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	★叻沙炒麵 Laksa Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶菜味噌湯 Seaweed Miso Soup	水須炒麵 Stir-Fried Noodles with Pork and Vegetables	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	0.0	777
	南瓜 紅蘿蔔 豆漿 洋葱 南瓜籽 洋葱 薑	糙米、白米	豬肉片 板豆腐 韭菜	冬粉 雞紋肉 蔥花 叻沙醬 椰奶			海帶菜 金針菇 洋葱	白扁麵 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 青蔥							
6/24 (二)	台式鹹粥 Taiwanese Savory Congee	白飯 Rice	☆蒜末豆豉蒸魚塊 Steamed Fish Roll with Garlic and Black Bean Sauce	蛋酥白米 Chinese Cabbage with Egg Crisp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜排骨湯 Chayote with Pork Ribs Soup	手作起司巴西蛋糕 Handmade Brazilian Cake	6.2	1.5	1.5	2.0	1.0	0.2	773
	白米 高麗菜 豬肉絲 乾香菇	白米	巴沙魚片 蒜細 豆豉(豆)	大白菜 雞蛋 枸杞			佛手瓜 龍骨丁 薑絲	地瓜粉 植物油 雞蛋 切粉 糖起司							
6/25 (三)	家常米苔目湯 Taiwanese Rice Noodles Soup	雞蛋鴨子麵 Vegetarian Braised Noodles	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	梅菜油豆腐 Braised Oily Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	切香玉米濃湯 Corn Soup	手作鳳梨燻捲薩 Handmade Pineapple Pizza	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
蔬食日	米苔目 豬肉絲 季節青菜 紅蘿蔔 香菇	白麵 雞蛋 白碎干丁 番茄 木耳 洋葱	雞蛋 毛豆	四角油豆腐(50G) 梅乾菜					玉米 紅蘿蔔 洋葱 切粉	墨西哥餅皮 雞紋肉 青椒 鳳梨 起司 雞 香菇 洋葱					
6/26 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	紅燒雞肉 Braised Chicken	竹筍炒絲 Stir-fried Bamboo Shoots and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁湯排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	鍋燒烏龍麵 Hot Pot Udon	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
	水果 麥片(麵) 鮮奶	白米	雞胸丁 骨髓丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	竹筍 秀珍菇 蔥花			扁湯 龍骨丁 枸杞	烏龍麵 豬肉片 季節青菜 紅蘿蔔 玉米							
6/27 (五)	燒肉時蔬刈包+牛蒡香菇雞湯 Gua Bao + Chicken Soup with Burdock	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	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	馬拉糕(50G) Malaysian Cake	5.8	1.5	2.0	2.2	1.0	0.0	746
	刈包 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 韭菜+牛蒡 雞排丁 香菇		白米 雞肉絲 紅蔥頭	雞蛋 菜脯			胡瓜 龍骨丁 枸杞	麵、蛋、奶							
6/30 (一)	焗烤馬鈴薯+蘑菇洋葱湯 Potato Gratin + Mushroom Soup with Onion	糙米飯 Brown Rice	◎梅醬豬肉 Pork with Plum Sauce	海帶干絲 Seaweed Strips and Tofu Strips	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup	三杯雞炒麵 3-cup Diced Chicken Stir-fried Noodles	5.8	1.5	2.0	2.2	1.0	0.0	746
結業	馬鈴薯 玉米 洋葱 起司 切粉+蘑菇 洋葱 紅蘿蔔	糙米、白米	豬肉片 話梅	海帶絲 白干絲 紅蘿蔔					板豆腐 香菇 蔥花	白麵 雞肉絲 香菇絲 玉米 紅蘿蔔 九層塔 薑片 麻油					

◎煎炸油炸 Deep-fried Food
☆素食類 Fish
★表帶蝦池鮮 Shrimp and Shelled Seafood
的兒園飲品制度6以下
的兒園食材一律使用國產產、牛肉
的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：陳紅文(新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)