

日期Date	早餐 Breakfast		午餐 Lunch Menu's Detail				下午茶點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Analysis									
								全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)	全日 總量 (g)
7/1 (一)	水煮玉米段+蘿蔔排骨湯 Boiled Corn + Pork Rib Soup with Daikon Radish	糙米飯 Brown Rice	照燒豬柳 Teriyaki Pork Tenderloin	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots	紅糟乾拌麵 Dry Noodles with Red Vinasse Pork and Scallion									
	玉米段*2 蘿蔔 龍骨丁	糙米 白米	豬肉柳 洋葱 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									
7/8 (二)	南瓜雞粥 Minced Chicken and Pumpkin Congee	白飯 Rice	☆★海鮮豆腐煲 Claypot Tofu with Seafood	塔香海菜 Stir-fried Kelp with Basil	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Chicken Soup with Bitter Melon and Pineapple	自製碗粿+青菜豆腐湯 Rice Pudding (Wa Gu) + Vegetable and Tofu Soup									
	白米 南瓜 雞絞肉 蔥花	白米	鮑魚蝦仁 飯豆腐 彩椒 鴻喜菇 蔥	海菜 紅蘿蔔 毛豆 九層塔			苦瓜 雞排丁 陰風整 薑絲	在來米粉 太白粉 豬絞肉 香菇 紅蔥頭+ 老節青菜 飯 韭菜 薑末									
7/9 (三)	肉末茄子粉條煲 Mung Bean Noodles Soup with Minced Pork and Eggplant	特餐	松露野菇筆管麵 Truffle Penne with Mixed Mushrooms	◎美式雞米花 American-style Popcorn Chicken	紅片青花 Broccoli and Carrot	水果 Fruit	薑絲海芽湯 Seaweed Sprout Soup with Ginger	自製馬鈴薯QQ麻糬+無糖參茶 Handmade Potato Mochi+ Sugar-free Barley Tea									
	冬粉 茄子 豬絞肉 李節青菜 香菇 芹菜 紅蘿蔔		筆管麵 豬肉片 香菇絲 雞絲 鴻喜菇 洋蔥 陰風整 麵粉 起司	清肉丁 塔可粉			海帶芽 薑絲	馬鈴薯 大白粉 奶油 起司+大麥									
7/10 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	起司雞肉佐時蔬 Stir-fried Cheese Chicken with Vegetables	蔥燒豆腐 Braised Tofu	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	香菜蘿蔔排骨湯 Radish and Coriander Soup	ㄤ吻仔魚蛋炒飯 Anchovy and Egg Fried Rice									
	鮮奶+水果+麥片(麵、豆)	白米	清肉丁 青花菜 蔥絲 紅椒 起司	飯豆腐 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									
7/11 (五)	DIY京醬雞肉捲+菊花枸杞飲 Peking Sauce Chicken Roll+ Chrysanthemum Goji Berry Tea	特餐	古早味炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	鐵路豬排 Braised Pork Chop	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	蔥油餅+米漿 Scallion Pancake + Rice and Peanut Drink									
	烤鴨餅皮(麵) 雞肉絲 洋葱 小黃瓜 紅蘿蔔+ 蔥花 枸杞		米粉 雞肉絲 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 青蔥	里肌肉排			冬瓜 龍骨丁 金針菇 薑片	蔥油餅(麵)+米漿(花生、芝麻)									
7/14 (一)	蒜香奶油烤馬鈴薯+黑豆漿 Garlic Butter Baked Potato + Black Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	梅菜臘豬 Braised Pork with Preserved Mustard Greens	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶葉雞冬瓜排骨湯 Pork Ribs Soup with Gourd and Ginseng	番茄蛋花湯麵 Tomato Egg Drop Noodle Soup									
	馬鈴薯 蒜紐 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			綠瓜 龍骨丁 茶類	拉麵(麵) 番茄 雞蛋 金針菇 蔥花									
7/15 (二)	香菇芋頭雞參粥 Oat Congee with Taro and Mushrooms	白飯 Rice	六破布子蒸魚捲 Steamed Fish Roll	肉末豆腐煲 Tofu Stew	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芹香胡瓜雞湯 Cucumber and Chicken Soup	椰香紅豆西米露 Red Bean and Sago in Coconut Milk									
	白米 芋頭 豬肉片 芹菜 香菇 燕麥粒	白米	巴沙魚片 薑絲 破布子	飯豆腐 雞絞肉 蔥花			大黃瓜 雞排丁 紅蘿蔔 芹菜	紅豆 西米露 椰樹(含奶粉)									
7/16 (三)	☆虱目魚米粉湯 Milkfish Rice Vermicelli Soup	特餐	沙茶豬肉炒飯(含芝麻) Shacha Pork Fried Rice (contains sesame)	香油雞翅 Braised Chicken Wing	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	自製蜜香蒸布丁+麵茶 Homemade Steamed Pudding + Roasted Wheat Flour Drink									
	細米粉 虱目魚干 竹筍 香菇 紅蘿蔔 芹菜(乾)		白飯 豬肉絲 空心菜 洋葱 紅蘿蔔 蔥	雞翅			金針花 龍骨丁	雞蛋 麵粉 蜂蜜+麵茶粉(麵、芝麻、花生)									
7/17 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎煎乳炸雞 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	番茄粉條煲 Tomato Mung Bean Vermicelli Stew	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	仙草雞湯 Chicken Soup with Grass Jelly	栗子雞肉炊飯 Steamed Rice with Chicken and Chestnuts									
	鮮奶+水果+麥片(麵、豆)	白米	清肉丁 豆腐乳	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 洋葱 紅蘿蔔									
7/18 (五)	DIY鮮菇小飯糰+薏仁漿 Vegetables Onigiri + Job's Tear Drink	特餐	奶油白醬貝殼麵 Penne with White Sauce	醬烤翅腿 Roasted Chicken Drumette	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	鮮菇包+柚香桂花露飲 Vegetable Steamed Bun + Pomelo and Osmanthus Honey Drink									
	白米 糯米 毛豆 紅蘿蔔 香菇 海苔片+ 薏仁漿(麵)		貝殼麵 雞絞肉 蔥絲 玉米 紅蘿蔔 洋葱	翅小腰X2 白芝麻			紅蘿蔔 雞蛋 洋葱	鮮菇包(麵)+ 柚子醬 桂花									
7/21 (一)	法式蒜香烤南瓜+低糖豆漿 Baked Pumpkin with Garlic + Low- sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	咖哩豬肉 Pork Curry	蘿蔔燒麵輪 Braised Radish and Wheat Gluten	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁雞湯 Chicken Soup with Yam and Job's Tears	肉燥湯麵 Minced Pork Tofu Soup									
	南瓜 麵粉 蒜末+巴西里(麵)+低糖豆漿(豆)	糙米 白米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	蘿蔔 麵輪 香菇 豬絞肉 茼蒿小卷 青蔥			山藥 洋葱仁 雞排丁 枸杞	黃油麵 豬絞肉 李節時蔬 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭									
7/22 (二)	小米雞粥 Millett Chicken Congee	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	和風雞蛋豆腐煲 Japanese-style Tofu and Egg Casserole	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡紅豆漿排骨湯 Pork Ribs Soup with Burdock and Red Dates	牛蒡紫米海苔飯捲 Nuts Brown Sugar Cake + Anzaki Bean Milk									
	白米 小米 玉米 雞絞肉 雞蛋 蔥花(麵)	白米	蒲燒鯛魚X2	飯豆腐 雞蛋 蔥花			牛蒡 雞骨丁 紅豆	蒸-麵粉 地瓜粉 南瓜籽 黑糖 白芝麻+ 紅豆 粉粉									
7/23 (三)	★什錦豬肉湯 Pork and Vegetables Noodle Soup	時蔬麻油蒜菇油飯 Sesame Oil Mushroom Rice	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	蜜汁豆腐 Bean Curd Roll in Honey Sauce	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞綠瓜湯 Loofah and Geji Soup	綠豆薏仁豆花 Soybean Pudding with Mung Bean									
蔬食日	白油麵 豬肉片 李節青菜 蝦仁 金針菇 蔥花(麵)	白米 白碎干丁 香菇絲 紅蘿蔔 香菇 青蔥 枸杞 薑	雞蛋 香菇	豆腐 青花菜 芝麻			綠瓜 枸杞	豆花 洋葱仁 綠豆(豆、麵)									
7/24 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage with Shredded Carrot	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	蟬肉豬肉拌飯 Rice with Pork and Oyster Sauce									
	鮮奶+水果+麥片(麵、豆)	白米	清肉丁 紅椒 鳳梨片	高麗菜 紅蘿蔔			紫菜 雞蛋	白米 豬肉片 紅蘿蔔 李節青菜 洋葱 香菇									
7/25 (五)	DIY香料豬肉口寮餅+薏仁漿 Spiced Pork Pita + Job's Tears Milk	特餐	漢堡 Hamburger	照燒豬肉 Teriyaki Pork Slices	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	奶油蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup	ㄆ仔炸肉味吐司披薩 Tuna Toast Pizza									
	口寮餅(麵) 豬絞肉 洋葱 紅蘿蔔 番茄+ 薏仁漿(麵)		無芝麻漢堡	豬肉片 洋葱 紅蘿蔔			馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋葱 麵粉 洋葱 菜	厚片土司 煎蛋 玉米 起司 洋葱 彩椒									
7/28 (一)	烤地瓜+泥漿 Roasted Sweet Potato + Mixed Soymilk	糙米飯 Brown Rice	味噌燒肉 Braised Pork with Miso	木耳白花 Stir-fried Cauliflower with Black Fungus	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜雞湯 Pumpkin and Chicken Soup	青醬雞肉螺旋麵 Pesto Chicken Fusilli									
	烤地瓜+豆漿 菜豆(豆、花生、芝麻)	糙米 白米	豬肉角 馬鈴薯 洋葱 薑 味噌	白花椰 黑木耳			南瓜 雞排丁 薑絲	螺旋麵 雞絞肉 菠菜 黃甜椒 九層塔									
7/29 (二)	香菇豬肉鹹粥 Mushroom and Shredded Pork Congee	白飯 Rice	◎★沙茶魚丁 Diced Fish with Sacha Sauce	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	香菇蔬菜濃湯 Creamy Tomato Vegetable Soup	牛蒡紫米海苔飯捲 Handmade Black Rice Roll									
	米 豬肉絲 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 芹菜	白米	六帶絲 凍豆腐 蔥段 素沙茶(含芝麻)	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔			香菇 紅蘿蔔 洋葱 芹菜 麵粉	白米 紫菜 雞蛋 小黃瓜 紅蘿蔔 海苔 芝麻									
7/30 (三)	雞肉韭菜米粉湯 Rice Noodles Soup with Chicken and Chinese Chives	特餐	日式咖哩炒烏龍 Curry Udon	蜂蜜蒜香烤翅腿 Honey Garlic Roasted Chicken Wing	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽味噌湯 Miso Soup with Seaweed Sprouts	ㄆ日式關東煮 Oden									
	粗米粉 雞肉絲 韭菜 紅蘿蔔(麵)		烏龍麵 雞肉絲 大白菜 紅蘿蔔 香菇 洋葱 麵粉	雞翅 蜂蜜 蒜泥			飯豆腐 海帶芽 洋葱	雞蛋 白蘿蔔 蔥塊 蔥花 紫菜									
7/31 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎椒麻雞丁 Spicy Pepper Chicken with Soybean Sprouts	媽媽上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Minced Pork	李節蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	起司青花菜蘑菇餅+法式洋葱湯 Cheese, Broccoli, and Mushroom Frittata + French Onion Soup									
	鮮奶+水果+麥片(麵、豆)	白米	雞胸丁 黃豆芽 青蔥 花椒	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花			竹筍 龍骨丁 枸杞	雞蛋 青花菜 蘑菇 起司+洋葱 龍骨丁									

◎煎油炸物 Deep-fried Food

☆★煎魚類 Fish

★煎帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood

※兒童飲品例示(以下)

※兒童飲品一律使用開水、牛乳

※兒童未使用輔助餐具食品

沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：陳紅文(祥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)