

林口康橋幼兒園
114-1學期 12月份菜單
KCIC Preschool Lunch and Snack Menu, December 2025

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								
							大卡 Calories (kcal)	蛋白質 Protein (g)	脂肪 Fat (g)	碳水化合物 Carbohydrate (g)	纖維 Fiber (g)	鈣 Calcium (mg)			
12/1 (一)	椰香芋角+低糖豆漿 Steamed Taro and Low-Sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	香菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	番茄紅醬螺旋麵 Creamy Tomato Fusilli	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	813	
	芋頭 椰切(切)+低糖豆漿	白米 糙米	豬肉角 地瓜 洋葱 鳳梨 黃椒	雞蛋 香菇			金針花 雞排丁	螺旋麵 番茄 雞皮肉 洋葱 毛豆							
12/2 (二)	雞肉雙麥粥 Oat, and Quinoa Porridge	白飯 Rice	☆☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	油潤竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米雞茸滾湯 Chicken and Corn Soup	自製地瓜燕麥餅+紅豆牛乳 Sweet Potato Oatmeal Pancake and Red Bean Milk	6.0	2.0	1.8	2.5	1.0	834	
	白米 雞肉 紅蘿蔔 燕麥片 紅薯麥	白米	蒲燒鯛魚	竹筍 紅蘿蔔 青蔥			玉米 紅蘿蔔 雞皮肉 洋葱 奶粉	地瓜 燕麥片 蔓越莓乾(乾)+奶粉 紅豆							
12/3 (三)	麻油雞麵線 Sesame Oil Vermicelli with Chicken	五穀飯 Grain Rice	土耳其燻肉 Turkish Pork Stew	鴨腿上串 Stir-Fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苡菜絲菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	味噌燻肉+☆日式蔬菜雞卷 Braised Tofu with Miso and Japanese Vegetable Hot Pot	6.0	2.1	1.6	2.2	1.0	795	
	麵線 清肉丁 高麗菜 薑蔥 枸杞	白米 五穀米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 青椒 鷹豆	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花			結頭菜 雞排丁 香菜	油細麵 味噌(豆)+豬花膠 鴻喜菇 洋葱 紫菜							
12/4 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits and Cereal and Milk	白飯 Rice	三杯雞丁 Three-Cup Diced Chicken	三寶子丁 Stir-Fried Dried Tofu and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	和風燻飯 Japanese-Style Risotto	5.7	1.8	1.8	2.0	1.8	840	
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 香菇絲 九層塔	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			冬瓜龍骨丁 薑絲 紅薑	白米 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 海苔粉							
12/5 (五)	DIY鮮蔬雞蛋塔+黑糖牛乳 Fresh Vegetable Egg Tart and Brown Sugar Milk	特餐	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜膽炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	波堤柑餅(45G) Donut	5.5	2.0	1.7	2.2	1.0	767	
	玉米 雞蛋 毛豆 塔皮(切)+乳粉 黑糖		白米 雞肉 綠 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜膽 青蔥			山藥 洋葱 紅 龍骨丁	烤-波堤柑餅(麵、蛋、糖) 糖粉							
12/8 (一)	蒜香奶油玉米段+著仁粥 Garlic Butter Corn Ribs and Job's Tears's Milk	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉角煮 Japanese Pork Stew	蝦芽豆包 Stir-Fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 Seaweed and Anchovy Soup	鍋燒肉片雞湯麵 Pork Noodle Soup with Sizzling Hot Pot	5.2	2.0	1.7	2.2	1.0	746	
	玉米段 蒜 奶油+ 著仁(麵)	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 葫蘆絲 薑	豆包絲 豆芽菜 黑木耳 紅蘿蔔			紫菜 吻仔魚 枸杞	白麵 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 海苔粉							
12/9 (二)	蔬菜雞肉粥 Spinach and Minced Pork Congee	白飯 Rice	★★鮮有魚丁 Braised Tofu with Bamboo Shoots and Fish Cubes	金沙時蔬炒蛋 Loofah and Scrambled Eggs	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芥菜雞湯 Green Mustard and Chicken Soup	手作紫米甜米糕+無糖麥芽 Sweet Purple Rice Cake and Sugar Free Barley Tea	5.8	1.8	1.8	2.4	1.0	775	
	白米 雞肉 蔬菜 紅蘿蔔	白米	綠豆丁 竹筍 鮮菇 蝦仁	四季豆 雞蛋 鹹蛋			芥菜 雞排丁 麵菜	白米 白糯米 紫米 白芝麻 紅薑+大麥							
12/10 (三)	香菇滑湯貝殼麵 Shredded Chicken Conchiglie with Mushroom	五穀飯 Grain Rice	沙茶蝦飯肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	薑汁黑糖燻豆花 Longan, Ginger Juice, Brown Sugar, Tapioca Pearl Tofu Pudding	6.0	2.0	1.8	2.2	1.0	792	
	貝殼麵 雞皮肉 蔥蒜 香菇 毛豆 鴻喜菇	白米 五穀米	豬肉柳 菜豆 紅蘿蔔 洋葱 蛋沙茶(含芝麻)	板豆腐 茄子 豬絞肉 青蔥			竹筍 龍骨丁 鹹菜	豆花 粉圓 薑蔥(麵)							
12/11 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits and Cereal and Milk	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallion	雞菜寬粉 Stir-Fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海苔湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	四圍蔬菜燻飯 Vegetables Risotto	5.8	1.8	2.0	2.1	1.8	858	
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	菠菜 黑木耳 紅蘿蔔 寬粉			洋葱 海帶芽	白米 豬絞肉 洋葱 黃椒 青花菜 青豆							
12/12 (五)	DIY馬鈴薯蛋沙拉餅+低糖豆漿 Potato & Egg Salad and Low-Sugar Soy Milk	特餐	★菜蔬肉排小漢堡 Mushroom and Pork Chpp Burger	◎參茸雞塊+地瓜薯條 Chicken Nuggets and Sweet Potato Fries	雙色花椰菜 Broccoli and Cauliflower	水果 Fruit	義式番茄蔬菜湯 Italian Tomato Soup	校慶小蛋糕(50G) Cake	6.0	1.7	2.0	2.1	1.0	781	
校慶	馬鈴薯 雞蛋 玉米粒 芝麻 洋葱 鮮乾肉(麵)+低糖豆漿		黑芝麻小漢堡 芝麻肉排 洋葱 蔥蒜	調理雞塊+地瓜			高麗菜 洋葱 紅蘿蔔 番茄 西洋芹	麵、蛋、奶							
12/15 (一)	香料南瓜+米漿 Herbs Pumpkin and Peanut and Rice Drink	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩豬肉 Pork Stew with Fermented Soy	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆降瓜苦瓜雞湯 Bitter Gourd Chicken Soup	赤肉雞麵羹 Noodle Thick Soup with Pork	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	755	
	南瓜+米漿(芝麻、花生)	白米 糙米	豬肉角 大白菜 紅蘿蔔 豆腐乳 薑	雞蛋 青蔥			苦瓜 雞排丁 蔴瓜 小魚干	紅麵線 豬肉柳 紅蘿蔔 金針菇 九層塔(麵)							
12/16 (二)	紫菜滑蛋雞粥 Seaweed and Scrambled Eggs Porridge with Minced Chicken	白飯 Rice	◎☆☆酥炸魷魚排 Squid Cutlet	鮮菇高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	馬鈴薯排骨湯 Pork Rib and Potato Soup	起司花椰烘蛋+香料洋葱湯 Broccoli Frittata and Onion Soup	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	755	
	白米 雞皮肉 紫菜 雞蛋	白米	菜粉魷魚排X1	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			馬鈴薯 紅蘿蔔 雞骨丁 洋葱	雞蛋 青花菜 起司+洋葱 巴西里 雞架							
12/17 (三)	鍋燒烏龍麵 Hot Pot Udon	五穀飯 Grain Rice	★菜蔬肉排 Braised Pork with Radish	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	花豆粉燻飯 Kidney Beans Soup with Tapioca Cube	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	771	
	烏龍麵 豬肉片 李節青菜 紅蘿蔔 玉米	白米 五穀米	豬肉角 白蘿蔔 香菇絲 洋葱 薑花	白豆干片 芹菜 紅椒			竹筍 雞排丁	花豆 粉燻							
12/18 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits and Cereal and Milk	白飯 Rice	貴州雞肉 Shandong Braised Chicken	☆☆片扁蒲 Stir-Fried Bottle Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	結頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	三杯雞炒飯 Three-Cup Chicken Fried Rice	5.8	1.8	1.8	2.0	1.8	847	
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青椒	扁蒲 紅蘿蔔 吻仔魚			結頭菜 雞排丁 枸杞	白米 清肉丁 香菇絲 紅蘿蔔 九層塔 薑片							
12/19 (五)	DIY小米雞茸飯團+日式味噌洋蔥湯 Millet and Chicken Rice Ball and Japanese Miso Onion Soup	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	照燒雞排 Chicken Wings with Teriyaki Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞茸南瓜滾湯 Pumpkin Soup	甜芋雞湯 Sweet Soup with Snow Fungus, Longan, and Mung Bean Paste	5.5	2.0	1.8	2.5	1.0	787	
	白米 雞皮肉 紅蘿蔔 玉米 小米 海苔+板豆腐 洋葱 蔥花		白米 雞皮肉 豆腐 鳳梨 紅蘿蔔 青豆 洋葱	雞翅			南瓜 紅蘿蔔 雞皮肉 西洋芹 洋葱 奶粉 麵粉	綠豆糕 蝦米 桂圓(麵)							
12/22 (一)	蒸地瓜+黑芝麻牛乳 Steamed Sweet Potato and Black Sesame Milk	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	咖哩白花 Curry Cauliflower	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜排骨湯 Luffa and Pork Rib Soup	紅豆湯圓+原味餐包 Azuki Sweet Soup and Bun	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	789	
	地瓜+黑芝麻 麵粉	白米 糙米	豬肉片 板豆腐 韭菜	白花生 甜豆			大黃瓜 雞骨丁 玉米	紅白湯圓 紅豆+原味餐包(麵、奶、蛋)							
12/23 (二)	台式鹹粥 Taiwanese Savory Congee	白飯 Rice	◎☆椒鹽烏魚排 Deep-Fried Fish	蛋餅白菜 Chinese Cabbage with Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海帶排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts	★手榨脆皮油年飯 Handmade Crispy Rice Cake	6.2	1.5	1.5	2.0	1.0	773	
	白米 高麗菜 豬肉絲 香菇 芹菜	白米	烏魚排X1	大白菜 雞蛋 枸杞			牛蒡 海帶絲 雞骨丁	烤-麵粉 糯米粉 雞蛋 奶粉 奶油 蜂蜜							
12/24 (三)	古早味米苔目湯 Rice Noodle Soup	特餐	香菇肉醬義大利麵 Bolognese Spaghetti	◎酥炸美式雞米花 American-Style Popcorn Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	哈佛蔬菜湯 Vegetable Soup	★青醬肉排燻飯 Handmade Pesto and Mushroom Pizza	5.8	2.0	1.8	2.0	1.0	778	
	米苔目 豬肉絲 李節青菜 紅蘿蔔 韭菜 芹菜 紅蔥頭		義大利麵 豬絞肉 香菇 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	清肉丁 麵粉 巴西里 塔可粉			高麗菜 南瓜 洋葱 西洋芹	墨西哥餅皮 豬絞肉 玉米 青椒 紅椒 煎肉絲 雞蛋 蔬菜 九層塔							
12/25 (四)		聖誕節快樂													
12/26 (五)	DIY燒肉時蔬刈包+金針排骨湯 Gua Bao and Lily Flower and Pork Ribs Soup	★蔬食紅燒湯麵 Vegetarian Noodle Soup	凍豆腐+雞蛋 Braised Frozen Tofu and Egg	三杯雞麵湯 Three-Cup Wheat Gluten and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紅燒蔬食湯底 Vegetarian Soup	花生夾心三明治 Peanut Butter Sandwich	5.8	1.6	2.0	2.2	1.0	753	
蔬食日	刈包 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 香菜+龍骨丁 金針花	白麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	雞蛋 凍豆腐	香菇絲 麵腸 紅椒			白蘿蔔 紅蘿蔔 香菇 洋葱	花生夾心三明治(麵、花生)							
12/29 (一)	馬鈴薯+黑豆 Potato Gratin and Black Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨酥 Deep-Fried Pork	鮮菇滑蛋 Stir-Fried Mustard Green and Enoki Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	★水燻鮑魚 Stir-Fried Gnocchi	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	813	
	馬鈴薯 豬絞肉 洋葱 起司 奶粉+黑豆漿	白米 糙米	豬肉角 青蔥	芥菜 金針菇 紅蘿蔔			海帶芽 雞蛋	麵疙瘩 豬肉絲 雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔 青蔥							
12/30 (二)	皮蛋瘦肉玉米粥 Century Egg, Shredded Pork, and Mushroom Congee	白飯 Rice	☆☆紅燒魚丁 Braised Fish	蜜汁豆干 Braised Dried Tofu and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	金菇豆腐湯 Enoki Mushroom and Tofu Soup	★手作糖布丁 Handmade Caramel Pudding	6.2	1.5	2.0	2.2	1.0	774	
	白米 豬肉絲 小白菜 皮蛋 玉米	白米	鰵魚丁 白蘿蔔 青蔥	白四方 地瓜			板豆腐 金針菇 香菇	蒸-雞蛋 奶粉 冬瓜糖							
12/31 (三)	青菜雞蛋燻麵 Noodles with Vegetables and Egg	五穀飯 Grain Rice	南洋咖喱雞肉 Curry Chicken	關肉高麗菜 Stir-Fried Cabbage with Fermented Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	銅鑼燒+枸杞紅薑飲 Dorayaki and Goji and Dates Drink	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	783	
	白麵 清肉丁 李節青菜 雞蛋 蔥花	白米 五穀米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰切(含奶)	高麗菜 紅蘿蔔 青蔥 豆腐乳			扁蒲 雞骨丁 枸杞	銅鑼燒(麵、蛋、奶)+枸杞紅薑							

◎表油炸物 Deep-fried Food
☆表魚類 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood
幼兒園飲品甜度6以下
幼兒園食材一律使用國產糖、牛肉
幼兒園未使用輔助污染食品
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(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)