

林口康橋幼兒園 114-1學期 9月份菜單 KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, September 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 Nutritional Analysis							
								全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)	鈉 (mg)	纖維 (g)		
9/1 (一)	蕃地瓜+蜂蜜牛乳 Sweet Potato+ Honey Milk	糙米飯 Brown Rice	◎鳳梨咕嚕肉 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	黑熊造型芝麻包+無糖參茶 Bear-shaped Sesame Bun + Sugar-Free Barley Tea	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	0.1	813
	地瓜條+奶粉蜂蜜	白米糙米	豬肉角地瓜洋蔥鳳梨青椒	雞蛋香菇			金針花雞排丁	黑熊造型芝麻包(鮑、芝麻、豆)+大麥							
9/2 (二)	蘿蔔絲包+麵茶 Radish Bun+ Wheat Flour Drink	白飯 Rice	☆☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	油燜竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Creamy Corn Soup	自製英式麵包布丁+薯仁濃 Homemade Bread & Butter Pudding + Job's Tears Milk	6.0	2.0	1.8	2.5	1.0	0.2	834
	蘿蔔絲包(鮑)+麵茶(鮑、芝麻、花生)	白米	蒲燒鯛魚	竹筍 紅蘿蔔 香菇 青蔥			玉米 紅蘿蔔 雞絞肉 洋蔥	吐司 雞蛋 葡萄乾 奶粉+薯仁濃(鮑)							
9/3 (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	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	黑糖粉圓豆腐 Tofu Pudding with Brown Sugar Tapioca Pearls	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	白米 五穀米	豬肉片 李節青菜 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 薑香沙茶	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 黑糖(鮑)							
9/4 (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	冬瓜排骨湯 Winter Melon Soup with Pork Ribs	和風飯飯 Japanese-Style Risotto	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
	水果+麥片+鮮奶(鮑、豆)	白米	清肉丁 香菇絲 九層塔	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花			冬瓜 龍骨丁 薑絲	白米 豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉							
9/5 (五)	鮮菇雞蛋湯+低糖豆漿 Fresh Vegetable Egg Tart + Low-Sugar Soy Milk	特餐	玉米豬肉炒飯 Fried Rice with Pork and Corn		履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	波堤柑餅圓+無糖葡萄乾飲 Pon de Ring Donut + Sugar-Free Chrysanthemum & Goji Berry Drink	5.5	2.0	1.7	2.2	1.0	0.1	767
	玉米 雞蛋 毛豆 皮(奶)+低糖豆漿		白米 豬肉絲 豆薯 玉米 洋蔥 青蔥	雞翅			龍骨丁 山藥 洋蔥仁 蓮子	波堤柑餅圓(鮑、蛋)+菊花 枸杞							
9/8 (一)	奶油玉米段+羅宋湯 Butter Corn Segments+ Borscht	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉角煮 Japanese-style Braised Pork (Kakuni)	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 Thick Soup	什錦肉燥湯圓 Assorted Vegetable and Shredded Pork Noodle Soup	5.2	2.0	1.7	2.2	1.0	0.1	746
	玉米段奶油+高麗菜 番茄 洋蔥 雞絞肉	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 茼蒿絲 薑	豆芽菜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳			紫菜 吻仔魚 枸杞	白麵 豬肉絲 香菇絲 黑木耳 蔥花							
9/9 (二)	青菜鮮肉粥 Pork Porridge with Vegetables	白飯 Rice	☆☆西洋鮮魚片 Stir-Fried Diced Fish with Celery and Bamboo Shoots	麻婆茄子豆腐 Mapo-Style Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	鮮菇南瓜雞湯 Chicken Soup with Pumpkin and Mushrooms	●手作玉米可樂餅+燒豆牛乳 Homemade Corn Croquette + Mung Bean Milk	5.8	1.8	1.8	2.4	1.0	0.2	799
	白米 豬肉絲 李節蔬菜 紅蘿蔔 青蔥	白米	六帶絲 竹筍 西洋芹 蝦仁	飯豆肉 茄子 豬絞肉 青蔥			南瓜雞排丁 香菇	馬鈴薯 玉米粒 青豆 洋蔥 雞蛋 麵包粉 奶粉 奶油+燒豆 奶粉							
9/10 (三)	番茄白菜麵疙瘩 Cabbage Gnocchi with Tomato	五穀飯 Grain rice	沙茶燻板肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (contains sesame)	金沙雞爪炒蛋 Scrambled Eggs with Loofah and Salted Egg Yolk	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔬菜竹筍排骨湯 Pork Rib Soup with Pickled Mustard Greens and Bamboo Shoots	雞蛋小饅頭+素菜 Mini Egg Steamed Buns + Rice and Peanut Milk	6.0	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	792
	麵疙瘩 雞蛋 白菜 番茄 香菇	白米 五穀米	豬肉柳 菜豆 紅蘿蔔 洋葱 素沙茶	綠豆 雞蛋 枸杞 鹹蛋			竹筍 龍骨丁 蔬菜	鮑、蛋、花生、芝麻							
9/11 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallions	咖喱白菜 Curry Cauliflower	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌海苔湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	上海菜飯 Shanghai Vegetable Rice	5.8	1.8	2.0	2.1	1.0	0.5	822
	水果+麥片+鮮奶(鮑、豆)	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	白花生 黑木耳			洋蔥 海帶芽	白米 豬肉絲 青江菜 香菇 枸杞							
9/12 (五)	壽喜燒小漢堡+低糖豆漿 Charcoal Bun Mini Burgers with Sukiyaki Beef + Low-Sugar Soy Milk	特餐	台式炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	◎酥炸翅腿 Deep-Fried Chicken Drumette	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetable Thick Soup	乳酪丁餐包+枸杞紅棗飲 Cheese Bread Roll + Goji Berry & Chinese Red Date Drink	6.0	1.7	2.0	2.1	1.0	0.1	781
	小漢堡 豬肉片 洋蔥 小黃瓜 紅蘿蔔+低糖豆漿		米粉 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥	翅小雞X2			飯豆肉 竹筍 黑木耳 雞蛋	乳酪丁餐包X1(鮑、奶、蛋)+枸杞紅棗							
9/15 (一)	蒜香馬鈴薯+胚芽牛乳 Garlic Potatoes+ Milk Milk	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩雞肉 Pork Stew with Fermented Soy	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallions	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔴瓜苦瓜雞湯 Chicken Soup with Salted Gourd and Bitter Melon	沙茶牛肉麵羹 Noodle Thick Soup with Shacha Sauce	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	0.1	767
	馬鈴薯 蒜 蔥 蒜香粉+奶粉 小麥胚芽粉(鮑)	白米 糙米	豬肉角 白菜 紅蘿蔔 豆腐 乳薑	雞蛋 青蔥			蔴瓜雞排丁 蔴瓜	紅麵線 豬肉柳 紅蘿蔔 金針菇 九層塔 素沙茶(芝麻)							
9/16 (二)	紫菜滑蛋雞粥 Seaweed and Scrambled Eggs Porridge with Minced Chicken	白飯 Rice	◎☆酥炸虱目魚排 Deep-Fried Milkfish Fillet	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蓮藕排骨湯 Lotus Root and Pork Rib Soup	蓮子根耳紅棗湯 Sweet Soup with Lotus Seeds, White Fungus, and Red Dates	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	0.0	755
	白米 雞絞肉 紫菜 雞蛋	白米	虱目魚片虱目排	高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔			蓮藕 龍骨丁 枸杞	銀耳 洋蔥仁 蓮子 紅棗(鮑)							
9/17 (三)	台南湯意麵 Tainan Noodle Soup	五穀飯 Grain rice	匈牙利蔬菜燉肉 Hungarian-Style Pork Stew with Vegetables	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	玉兔包+蜂蜜陳皮飲 Rabbit-shaped Bun+ Honey and Orange Peel Drink	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	771
	意麵 豬絞肉 豆芽菜 韭菜 菜豆 紅蘿蔔 紅蔥頭 蔥花	白米 五穀米	豬肉角 杏鮑菇 香菇 洋蔥 黃椒 毛豆	白豆干片 芹菜 紅椒			竹筍雞排丁	綠豆餡玉兔包(鮑、豆)+陳皮蜂蜜							
9/18 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	貴州雞肉 Shandong Braised Chicken	香菇扁扁 Stir-Fried Tofu Gourd with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海姑排骨湯 Pork Rib Soup with Burdock and Kelp Knots	古早味醬油炒飯 Traditional Soy Sauce Fried Rice	5.8	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	811
	水果+麥片+鮮奶(鮑、豆)	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青椒 甜豆絲	扁扁 香菇 紅蘿蔔			牛蒡 海帶結 龍骨丁	白米 豬肉絲 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥 青蔥							
9/19 (五)	玉米雞茸飯團+☆日式味噌小魚湯 Corn and Minced Chicken Rice Ball+ Anchovy Miso Soup	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	夏威夷烤雞翅 Huli Huli Grilled Chicken Wings	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮草南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup with Minced Chicken	★蘿蔔糕+肉桂蔬菜湯 Radish Cake + Shredded Pork and Vegetable Soup	5.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	775
	白米 雞絞肉 紅蘿蔔 玉米 海苔+飯豆 肉 小魚乾 蔥花		白米 豬絞肉 豆薯 紅蘿蔔 鳳梨 洋蔥	雞翅 蒜薑			南瓜 紅蘿蔔 雞絞肉 西洋芹 洋蔥 奶粉 麵粉	蘿蔔糕(鮑、帶殼海鮮)+豬肉絲 小白菜 枸杞							
9/22 (一)	蔴南瓜塊+低糖豆漿 Steamed Pumpkin+ Low-sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	針菇燻雞瓜 Braised Loofah with Enoki Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔雞湯 Radish and Chicken Soup	水須炒麵 Mu Shu Stir-Fried Noodles with Pork and Vegetables	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	0.0	777
	南瓜+低糖豆漿	白米 糙米	豬肉片 飯豆腐 韭菜	雞瓜 紅蘿蔔 金針菇			白蘿蔔 雞排丁 香菇	白扁麵 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 青蔥							
9/23 (二)	台式鹹粥 Taiwanese Savory Congee	白飯 Rice	☆蒜末豆豉蒸魚塊 Steamed Fish Roll with Garlic and Fermented Black Beans	蛋酥白菜 Chinese Cabbage with Crispy Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜排骨湯 Pork Rib Soup with Chayote and Corn	手作黑芝麻小蛋糕 Handmade Black Sesame Cupcake	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 蒜粒 豆豉(豆)	大白菜 雞蛋 枸杞			佛手瓜 龍骨丁 薑絲	麵粉 雞蛋 奶油 黑芝麻粉							
9/24 (三)	古早味菜苔日湯 Rice Noodle Soup	蔬菜哨子麵 Vegetable Braised Noodles	起司玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Cheese and Corn	三杯豆腐 Three-Cup Fried Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	針菇雙芽湯 Enoki Mushroom and Soy Sprouts Soup	手作鳳梨地區披薩 Handmade Hawaiian Pizza	5.8	2.0	1.8	2.0	1.0	0.1	778
蔬食日	菜苔日 豬肉絲 李節青菜 紅蘿蔔 香菇	白麵 白碎干丁 菜豆 香菇 木耳 洋蔥	雞蛋 玉米 起司	三角油豆腐 九層塔 蒜 薑			黃豆芽 金針菇 海帶芽	墨西哥餅皮 豬絞肉 青椒 鳳梨 起司 絲 番茄 洋蔥							
9/25 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	海苔飯 Seaweed Rice	南洋咖喱雞 Southeast Asian Curry Chicken	竹筍炒菇 Stir-Fried Bamboo Shoots and Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	日式雞肉飯飯 Japanese Chicken Takikomi Rice	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
	水果+麥片+鮮奶(鮑、豆)	白米 海苔粉	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 椰切(含奶)	竹筍 秀珍菇 蔥花			扁蒲 龍骨丁 枸杞	白米 清肉丁 紅蘿蔔 毛豆 香菇							
9/26 (五)	燒肉時蔬刈包+栗子玉米雞湯 Gua Bao + Corn and Chestnut Chicken Soup	特餐	青醬蒜蓉蝦球麵 Fusilli with Pesto and Mushrooms		履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	哈佛蔬菜湯 Vegetable Soup	菠蘿餐包+無糖參茶 Pineapple Bun + Sugar-Free Barley Tea	5.8	1.6	2.0	2.2	1.0	0.0	753
	刈包 豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔 香菇 花生粉+雞排丁 玉米 栗子		蝦球麵 豬絞肉 杏鮑菇 磨菇 玉米 九層塔 李節青菜 洋蔥	清肉丁 麵粉 巴西里 塔可粉			高麗菜 南瓜 西洋芹 洋蔥	菠蘿餐包(鮑、蛋、奶)+大麥							
9/29 (一)	教師節快樂														
9/30 (二)	皮蛋豬肉蔬菜粥 Century Egg, Pork & Vegetable Congee	白飯 Rice	★紅燒魚丁 Braised Diced Fish	鮮菇胡瓜 Stir-Fried Cucumber with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	★裙帶菜蝦皮湯 Seaweed and Dried Shrimp Soup	手作焦糖南瓜布丁 Handmade Caramel Pumpkin Pudding	6.2	1.5	2.0	2.2	1.0	0.0	774
	白米 豬肉絲 李節青菜 皮蛋 玉米 青蔥	白米	鯉魚丁 白蘿蔔 青蔥	大黃瓜 秀珍菇 枸杞			裙帶菜 蝦皮	蒸-南瓜 雞蛋 奶粉 冬瓜糖							

◎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
幼兒園未使用輻射污染食品
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：陳文斌(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)