

林口康橋幼兒園
114-2學期3月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, March 2026

日期 Date	早餐 Breakfast	午餐 Lunch Menu's Detail				下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrition Facts							
							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)
3/02 (一)	香芋芋頭排骨湯 Pork Rib and Taro Soup	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	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	麻油雞丸麵線 Sesame Oil Loofah Noodles	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	801
	芋頭豬肉角龍骨丁蒜 Pork Rib and Taro Soup	白米糙米	豬肉角地瓜洋蔥鳳梨黃椒	雞蛋香菇		金針花雞排丁	麵線清肉丁地瓜薑紅象							
3/03 (二)	小米雞粥 Millet and Shredded Chicken Congee	白飯 Rice	☆紅燒魚丁 Braised Fish	油潤竹筍 Braised Bamboo Shoots	有機蔬菜 Organic Vegetable	鮮果蛋花湯 Edible Chrysanthemum and Egg Drop Soup	紫米紅豆湯圓 Purple Rice and Red Bean Soup with Tangyuan	6.0	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	810
元宵	白米雞飯 White Rice and Chicken	白米	煎魚丁白蘿蔔青蔥	竹筍紅蘿蔔青蔥		鮮果雞蛋	紅白湯圓紅豆紫米(糙)							
3/04 (三)	番茄白菜麵疙瘩 Cabbage Gnocchi with Tomato	五穀飯 Grain Rice	土耳其燻豬肉 Turkish Pork Stew	媽嘸上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	芫荽結頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	味噌燒肉+☆日式蔬菜雞湯 Braised Tofu with Miso and Japanese Vegetable Hot Pot	6.0	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	795
	麵疙瘩豬肉絲雞蛋白菜番茄 Cabbage Gnocchi with Pork, Egg, and Tomato	白米五穀米	豬肉片馬鈴薯紅蘿蔔蒜蔥洋蔥鷹嘴豆	冬粉豬絞肉黑木耳蔥花		結頭菜雞排丁香菜	油煎味噌(豆)+烤花椰牛蒡洋蔥紫菜							
3/05 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits and Cereal and Milk	白飯 Rice	3杯雞丁 3-Cup Chicken	三寶丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	冬瓜排骨湯 Winter Melon Soup with Pork Ribs	☆鮮果時蔬飯 Japanese Salmon Rice	5.7	1.8	1.8	2.0	1.8	0.5	840
	水果+麥片+鮮奶(糙、豆)	白米	清肉丁杏鮑菇九層塔	白豆丁玉米毛豆紅蘿蔔		冬瓜龍骨丁薑絲紅象	白米雞飯高麗菜紅蘿蔔甜豆海苔							
3/06 (五)	DIY小米雞粥飯糰+日式味噌洋蔥湯 Millet and Chicken Rice Ball and Japanese Miso Onion Soup	風味主食日	古早味雞肉飯 Chicken Rice	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	四神湯 Four-Herbal Soup	波堤甜甜圈(45G) Donut	6.0	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	790
	白米雞飯肉紅蘿蔔玉米小米海苔+板豆腐洋蔥蔥花		白米雞肉絲香菇紅蔥頭	雞蛋菜脯香蔥		山藥洋蔥紅龍骨丁蓮子	烤-波堤甜甜圈(糙、蛋)糖粉							
3/09 (一)	奶油玉米段+低糖豆腐 Butter Corn Ribs and Low-Sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉肉菜 Braised Pork with Vegetables	蝦芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	☆紫菜吻魚羹 Icefish Seaweed Soup	什錦肉絲湯麵 Shredded Pork Noodles Soup with Vegetables	6.0	2.0	1.7	2.2	1.0	0.1	802
	玉米段奶油巴西里+低糖豆腐	白米糙米	豬肉角馬鈴薯紅蘿蔔筍絲薑薑	豆包綠豆芽菜黑木耳芹菜		紫菜吻仔魚肉杞	白麵豬肉絲杏鮑菇黑木耳蔥花							
3/10 (二)	菠菜鮮肉粥 Spinach and Minced Pork Congee	白飯 Rice	☆蒜末豆豉菜梗 Steamed Fish Rolls with Garlic and Fermented Black Beans	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	手作脆皮油年糕 Handmade Crispy Rice Cake	6.0	2.0	1.8	2.4	1.0	0.1	816
	白米豬肉絲菠菜紅蘿蔔	白米	巴沙魚片蒜粒豆豉(豆)	雞蛋紅蘿蔔洋蔥		青木瓜雞排丁薑	烤-糯米粉雞蛋 奶油切粉蜂蜜							
3/11 (三)	古早味米苔目湯 Grain Rice	五穀飯 Grain Rice	☆茶葉飯肉(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (Sesame Included)	蜜汁干貝 Braised Dried Tofu and Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	豬菜竹筍排骨湯 Pork Ribs Soup with Bamboo Shoots and Pickled Mustard Greens	綠豆綠豆圓豆花 Mung Bean Soup, Tapioca Ball, and Tofu Pudding	6.0	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	792
	米苔目豬肉絲李節青菜紅蘿蔔韭菜芹菜紅蔥頭	白米五穀米	豬肉柳菜豆紅蘿蔔洋蔥素沙茶(含芝麻)	白四方干地瓜		竹筒龍骨丁酸菜	豆花餛飩綠豆蘇(糙)							
3/12 (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 Scallions	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	有機蔬菜 Organic Vegetable	結頭菜排骨湯 Turnip and Pork Ribs Soup	春季野菜燉飯 Vegetables Risotto	6.0	1.8	2.0	2.1	1.8	0.5	872
	水果+麥片+鮮奶(糙、豆)	白米	清肉丁白蘿蔔紅蘿蔔青蔥	高麗菜鴻喜菇青蔥豆腐乳		結頭菜雞骨丁芹菜	白米雞肉絲菜豆紅蘿蔔洋蔥玉米糰							
3/13 (五)	DIY馬鈴薯沙拉小亭堡+米漿 Potato & Egg Salad Burger and Peanut Milk	風味主食日	◎酥炸豬排 Minced Pork Noodles	◎酥炸豬排 Deep-fried Pork Chop	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	胡瓜雞湯 Cucumber and Chicken Soup	小黃金捲+桂花蜜飲 Golden Thread Roll + Osmanthus Honey Drink	6.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0.1	827
	馬鈴薯雞蛋玉米粒美乃滋小亭堡(糙)+米漿(花生、糙)		白麵豬絞肉雞蛋洋蔥番茄黑木耳	黑肌肉排切		大黃瓜紅蘿蔔雞排丁	小黃金捲(糙、蛋、切)+桂花蜂蜜							
3/16 (一)	南瓜豆腐湯 Pumpkin Soybean Soup	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩豬肉 Braised Pork with Yellow Bean Paste	☆紅片扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	☆花瓜苦瓜雞湯 Bitter Gourd Chicken Soup	赤肉雞絲羹 Noodle Thick Soup with Pork	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	0.0	755
	南瓜紅豆湯 洋蔥 南瓜籽洋香菜	白米糙米	豬肉角大白菜紅蘿蔔豆腐乳薑	扁蒲紅蘿蔔吻仔魚		苦瓜雞排丁花瓜小魚干	紅麵線豬肉柳紅蘿蔔金針菇九層塔(糙)							
3/17 (二)	紫菜洋蔥雞絲飯糰 Seaweed and Scrambled Eggs Porridge with Minced Chicken Rice Congee	白飯 Rice	◎☆△酥炸酥魚排 Squid Cutlet	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	牛蒡紅象雞骨湯 Pork Rib Soup with Burdock Root and Red Dates	手作糖粉捲 Handmade Caramel Pudding	6.0	1.6	2.0	2.5	1.0	0.1	797
	白米雞飯肉雞蛋菜紫菜	白米	菜粉烏魚排X1	高麗菜鴻喜菇紅蘿蔔		牛蒡紅蘿蔔雞骨丁紅象	蒸-雞蛋 奶粉 冬瓜糖							
3/18 (三)	麵燒烏龍麵 Hot Pot Udon	五穀飯 Grain Rice	◎紅燒薯絲肉 Braised Pork with Tomatoes	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	珍露回國醬肉披薩 Handmade Pork, Rustic Vegetable, and Truffle Pizza	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	0.1	783
	烏龍麵 豬肉片李節青菜紅蘿蔔玉米	白米五穀米	豬肉角白蘿蔔薯絲洋蔥薑薑	白豆干芹菜紅椒		竹筒雞排丁	墨西哥餅皮 豬絞肉 杏鮑菇 蘑菇 青豆 起司 披薩醬							
3/19 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits and Cereal and Milk	白飯 Rice	黃燜雞肉 Shandong Braised Chicken	蔥花蛋羹 Scallion Risetted Egg	有機蔬菜 Organic Vegetable	味噌海帶湯 Miso Soup with Kelp Sprouts	白醬奶油焗飯 Pork Risotto with Cream Sauce	5.8	1.8	1.8	2.0	1.8	0.5	847
	水果+麥片+鮮奶(糙、豆)	白米	清肉丁馬鈴薯青椒香菇	雞蛋香蔥		洋蔥海帶芽	白米清肉丁 青花菜紅蘿蔔杏鮑菇 奶油切粉							
3/20 (五)	DIY蘑菇雞蛋塔+黑糖牛乳 Mushroom, Onion, and Egg Tart and Brown Sugar Milk	風味主食日	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	照燒雞翅 Fried Chicken Wings with Teriyaki Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	咖啡蔬菜湯 Vegetable Soup	奶油餐包+☆桂圓紅象茶 Bun and Longan and Red Date Tea	5.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.2	799
	玉米蘑菇雞蛋毛豆塔巴西里(粉)+乳粉黑糖		白米雞飯肉豆醬鳳梨紅蘿蔔青豆洋蔥	雞翅		高麗菜南瓜洋蔥西洋芹	奶油餐包(糙、切、蛋)+桂圓紅象							
3/23 (一)	菜豆腐+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 Curried Cauliflower	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	牛蒡海帶排骨湯 Pork Rib Soup with Burdock and Tied Kelp	雞絲雞骨麵(含芝麻、花生) Sesame Paste Noodles	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	0.1	789
	地瓜+黑芝麻 切粉	白米糙米	豬肉片板豆腐 韭菜	白化菜甜豆		牛蒡海帶結龍骨丁	高麗菜肉絲小黃瓜紅蘿蔔芝麻醬花生醬							
3/24 (二)	鮮香香菇粥 Fresh Bamboo Shoot and Mushroom Savory Congee	白飯 Rice	◎☆△椒鹽烏魚排 Salt and Pepper Fish Fillet	☆什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes	有機蔬菜 Organic Vegetable	豆薯排骨湯 Jicama and Pork Rib Soup	手作地瓜燕麥餅+黑糖紅象薯茶 Sweet Potato Oatmeal Pancake and Brown Sugar Red Date Ginger Tea	6.2	1.5	1.5	2.5	1.0	0.2	803
	白米雞肉絲竹筍高麗菜紅蘿蔔香蔥	白米	菜粉烏魚排X1	菜豆黑木耳紅蘿蔔 雞肉絲		豆薯龍骨丁香菜	地瓜燕麥片 蔓越莓乾(糙)+紅象薯 黑糖(糙)							
3/25 (三)	香菇滷湯貝殼麵 Shredded Chicken Congee with Mushroom	蔬食特餐	蔬食紅燒麵 Vegetarian Noodle Soup	凍豆腐+雞蛋 Braised Frozen Tofu and Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	紅燒蔬食湯底 Vegetarian Soup	蜂蜜紅象芋圓湯 Honey, Job's Tears, and Taro Ball Soup	5.8	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	766
	蔬食日 貝殼麵雞飯肉 扇菇 香菇 毛豆 美白 菇		白麵 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	雞蛋 凍豆腐		白蘿蔔紅蘿蔔 扇菇 洋蔥	芋圓 洋蔥仁 蜂蜜							
3/26 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits and Cereal and Milk	白飯 Rice	南洋咖哩雞肉 Curry Chicken	雞蛋寬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Rib Soup	韓式烤肉拌飯 Korean Bibimbap	6.0	1.8	1.8	2.0	1.8	0.6	873
	水果+麥片+鮮奶(糙、豆)	白米	清肉丁馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥 椰切(含切)	菠菜黑木耳紅蘿蔔 寬粉		扁蒲雞骨丁肉杞	白米 豬肉片 黃豆芽 小黃瓜 洋蔥 紅蘿蔔 芝麻							
3/27 (五)	DIY紫米芋泥碗粿+杏仁漿 Purple Rice and Taro Paste Ice Cream Cone and Job's Tears' Milk	風味主食日	番茄肉醬義大利麵 Bolognese Pasta	◎酥炸美式雞米花 Crispy American-style Popcorn Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	雞茸南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup with Minced Chicken	紅豆餐包+無糖麥茶 Anuki Bun+ Barley Tea	5.8	1.6	2.0	2.2	1.0	0.2	777
	芋泥 白米 紫米 圓糯米 杏仁 碎 餅乾 餅乾(糙)+杏仁漿(糙)		義大利麵 豬絞肉 肉 扇菇 蒜 蔥 玉米 毛豆 洋蔥	清肉丁 麵粉 巴西里 塔可粉		南瓜紅蘿蔔 雞絞肉 西洋芹 洋蔥 切粉 麵粉	紅豆餐包(糙、蛋、切)+大麥							
3/30 (一)	焗烤馬鈴薯+黑豆漿 Potato Gratin and Black Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨酥 Salt and Pepper Pork Ribs	茄汁時蔬雞絲 Stir-fried Mung Bean Noodles and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	海苔蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	水須炒麵 Stir-Fried Noodles with Pork and Vegetables	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	0.1	813
	馬鈴薯 豬絞肉 肉 洋蔥 起司 切粉+黑豆漿	白米糙米	豬肉角青蔥	高麗菜 薯絲 香菇 冬粉		海帶芽 雞蛋	白麵 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 青蔥							
3/31 (二)	皮蛋瘦肉玉米粥 Century Egg, Shredded Pork, and Mushroom Congee	白飯 Rice	☆☆蒲燒鯛魚 Tabayaki Sea Bream	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	冬瓜排骨湯 Winter Melon Soup with Pork Ribs	自製英式麵包+☆無糖菊花枸杞飲 Homemade Bread & Butter Pudding+ Chrysanthemum, Goji Berry Drink	6.0	1.5	2.0	2.2	1.0	0.1	772
	白米 豬肉絲 小白菜 皮蛋 玉米	白米	蒲燒鯛魚	板豆腐 茄子 豬絞肉 青蔥		冬瓜雞骨丁 去籽紅象薯絲	吐司 雞蛋 葡萄乾 切粉+菊花枸杞							

◎裹油炸物 Deep-fried Food
☆吞食類 Fish
★衣帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood
幼兒園食品類及6以下
幼兒園食材一律使用國產豬肉、牛肉
幼兒園未使用輸射污染食品
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：陳弘文(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)