林口康橋幼兒園

114-2學期5月份菜單

KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, May 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 Nutrient Content Analysis						
										全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果(份)	乳品類(份)	熱量(Kcal)
5/1 (五)	勞動節假日															
5/4 (一)	**起司奶油馬鈴薯**+黑豆漿 Baked Potato+ Black Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	高麗菜雲耳炒肉片 Stir-fried Pork with Cabbage and Black Fungus	針菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜排骨湯 Turnip and Pork Ribs Soup	南瓜雞肉螺旋麵 Creamy Chicken Strips with Spiral Pasta	6	2	1.8	1.6	1	0.2	763
	馬鈴薯 奶油 起司+ 黑豆漿(豆、奶)	糙米、白米	豬肉片 高麗菜 雲耳	絲瓜 金針菇 枸杞			結頭菜 龍骨丁 紅蘿蔔	螺旋麵 雞肉柳 南瓜 洋蔥 紅椒 西洋芹 巴西里							
5/5 (二)	**雜糧雙拳粥** **Quinoa and Buckwheat Porridge with Chicken**	白飯 Rice	☆蔭鳳梨蒸魚片 Steamed Fish Fillet with Preserved Pineapple	洋芋炒蛋 Scrambled Eggs with Potato	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅棗烏蒲雞湯 Bottle Gourd and Chicken Soup with Red Dates	手作總匯披薩 Handmade Pizza	5.9	2	1.8	1.7	1	0.1	768
立夏	白米 雞絞肉 紅蘿蔔 毛豆 蕎麥 紅藜麥	白米	帶皮鮮魚片X1 蔭鳳梨 蔥花	馬鈴薯 雞蛋			烏蒲 雞排丁 去籽紅棗	墨西哥餅皮 豬絞肉 番茄 洋蔥 蘑菇 鳳梨 起司絲(麩 、奶)							
5/6 (三)	**芋香豬肉米粉湯** **Taro & Pork Ribs Rice Vermicelli Soup**	五穀飯 Grain Rice	沙茶芥藍炒豬肉(含芝麻) Shacha Pork with Chinese Kale (contain Sesame)	芹香豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	髮菜羹湯 Chinese Black Moss Soup	**紅豆紫米燉奶** **Red Bean and Purple Rice Milk Pudding**	5.8	2	1.8	2	1	0.1	873
	細米粉 豬肉角 芋頭 高麗菜 紅蘿蔔 蒜 薑(麩)	五穀米、白米	豬肉片 芥藍菜 紅椒 黃椒 素沙茶(含芝麻)	白豆干片 黑木耳 芹菜			金針菇 髮菜 豬肉絲	**奶粉 蛋白 紅豆 紫米(麩、奶、蛋)**							
5/7 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	匈牙利燉雞肉 Hungarian Braised Chicken	彩蔬海根 Stir-fried Vegetables and Kelp	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋花湯 Chinese Cabbage and Egg Drop Soup	瓜仔肉燥飯 Minced Pork Rice with Pickles	5.9	2	1.8	1.7	1.8	0.5	763
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥	海帶根 黑木耳 玉米			大白菜 雞蛋 青蔥	白米 豬絞肉 冬瓜 花瓜							
5/8 (五)	**DIY限燒豬肉捲**+法式洋蔥湯 **DIY Pork Spring Roll**+Onion Soup	風味主食日	**日式雞肉炊飯** **Japanese Chicken Rice**	薑燒豬排 Braised Pork Chop with Ginger	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	**味噌茄子豆皮湯** **Eggplant Miso Soup**	奶油餐包+綠豆牛乳 Butter Bun+ Green Beans Milk	6	2.2	1.9	1.8	1	0.1	761
	烤鴨餅皮(麩) 豬肉絲 洋蔥 小黃瓜 紅甜椒 +洋蔥		白米 雞絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 玉米筍 甜豆	里肌肉排切 洋蔥 薑			茄子 豆皮細絲 青蔥	奶油餐包(麩、蛋、奶)+綠豆 奶粉(麩、奶)							
5/11 (一)	南瓜蛋沙拉+蕃茄蘿蔔湯 Pumpkin and Egg Salad+ Tomato Soup	糙米飯 Brown Rice	咖哩豬肉 Curry Pork	塔香紅燒豆腐 Braised Tofu with Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	裙帶菜排骨湯 Kelp and Pork Ribs Soup	蔥油雞絲拌麵 Scallion Oil Noodles with Shredded Chicken	5.8	2	1.9	2	1	0.1	783
	南瓜 綠花椰 雞蛋 玉米粒+ 番茄 白蘿蔔 雞絲子	糙米、白米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 奶粉	板豆腐 金針菇 甜豆 九層塔			裙帶菜 龍骨丁 薑絲	白麵 雞肉絲 香菇 青蔥 (麩)							
5/12 (二)	**瘦肉玉米荍麥粥** **Buckwheat Congee with Lean Pork and Corn**	白飯 Rice	☆△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	冬瓜燒麵輪 Braised Gourd and Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	**榨菜肉絲湯** **Shredded Pork and Pickled Mustard Green Soup**	自製核桃黑糖糕+**陳皮桂圓紅棗茶** Homemade Black Sugar Cake+ **Dried Tangerine Peel, Longan, and Red Date Tea**	6	2	2.0	1.8	1	0	767
	米 豬絞肉 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 蕎麥	白米	蒲燒鯛魚	冬瓜 麵輪 豬絞肉 蒟蒻小卷			**豬肉絲 榨菜 薑絲 青蔥**	麵粉 黑糖 地瓜粉 核桃 蜂蜜 + **桂圓去籽紅棗 陳皮**(麩、堅果)							
5/13 (三)	青菜雞肉燥麵 Noodles with Vegetables and Egg	五穀飯 Grain Rice	◎高昇肉角 Sweet and Sour Pork	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	**雙圓豆花** **Sweet Potato Balls and Tapioca Pearls Dou hua**	5.8	2	1.8	1.7	1	0	849
	白麵 清肉丁 季節青菜 香菇 蔥花	五穀米、白米	豬肉角 地瓜 芝麻	雞蛋 毛豆			竹筍 龍骨丁 紅蘿蔔	**豆花 地瓜圓 粉圓**							
5/14 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	黃燜雞肉 Braised Chicken	鮮蔬炒年糕 Stir-fried Vegetables and Rice Cake	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃金蘿蔔雞湯 Radish Soup	豆瓣醬豆腐蓋飯 Tofu Rice Bowl	5.9	2	1.8	1.8	1.8	0.5	761
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	清肉丁 馬鈴薯 蓮藕 青椒 紅椒	大白菜 年糕 紅蘿蔔 黑木耳			白蘿蔔 雞排丁 蟲草花 紅棗	米 板豆腐 豬絞肉 紅甜椒 蔥花(豆)							
5/15 (五)	**京醬燒肉小亨堡**+米漿 **Peking Style BBQ Pork Mini Sub** + Peanuts and Rice Milk	風味主食日	蘑菇醬鐵板麵 Stir-fried Noodles with Mushroom Sauce	**青檸奶油烤雞翅** **Lime Butter Roasted Chicken Wings**	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	鮮肉包+**柚香大拳蜜飲** Pork Bun +**Honey Barley Tea with Pomelo**	5.9	2	1.9	1.7	1	0.1	782
	小亨堡 豬肉絲 紅蘿蔔 小黃瓜 洋蔥+ 米漿(麩、豆、芝麻、花生)		烏龍麵 豬肉絲 蘑菇 紅蘿蔔 毛豆 洋蔥	**雞翅 奶油 檸檬汁 蒜末**			玉米粒 雞蛋 洋蔥 奶粉	鮮肉包(麩、豆)+**大拳 柚子醬 蜂蜜**							
5/18 (一)	**墨式奶香玉米段**+杏仁豆漿 **Creamy Mexican Cor**n + Apricot Kernel and Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	蒙古烤肉(含芝麻) Mongolian Pork (contains Sesame)	韭香肉末蒸蛋 Steamed Egg with Minced Pork and Tomato Sauce	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	焗烤起司千層麵 Baked Cheese Spaghetti	6.0	2.0	2.0	1.8	1	0.2	780
	玉米段 奶油 塔可粉+豆漿、杏仁漿	糙米、白米	豬肉片 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 素沙茶(含芝麻)	雞蛋 豬絞肉 韭菜			冬瓜 洋蔥仁 薑絲	麵皮 豬絞肉 蘑菇 茄子 洋蔥 黃甜椒 起司絲							
5/19 (二)	**雜草南瓜胚芽粥** **Haiga Rice Porridge with Chicken Purée and Pumpkin**	白飯 Rice	☆蔥燒魚排 Braised Fish Fillet with Scallion	紅片青花 Stir-fried Broccoli with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	**牛蒡排骨湯** **Burdock and Pork Rib Soup**	香烤薯餅+洋蔥清湯 Hash Brwon+ Onion Soup	5.7	2.2	1.8	2	1	0.0	777
	白米 雞絞肉 南瓜 紅蘿蔔 胚芽米 蔥花	白米	水黨魚排 青蔥	青花菜 紅蘿蔔			**牛蒡 龍骨丁 紅蘿蔔 薑 枸杞**	小三角薯餅X2 + 洋蔥 豬絞肉(蛋)							
5/20 (三)	家常肉燥湯麵 Homestyle Braised Pork Noodles Soup	五穀飯 Grain Rice	**豆豉芋頭燉豬** **Braised Pork with Taro and Fermented Black Beans**	鮮菇燴蒲瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	松露櫛瓜烘蛋+奶香地瓜濃湯 Truffle Zucchini Frittata+Sweet Potato Soup	6	2.2	1.8	1.7	1	0.1	868
	圓扯麵 豬絞肉 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜	五穀米、白米	**豬肉角 芋頭 洋蔥 青蔥 豆豉**	蒲瓜 雪白菇 枸杞			青木瓜 雞排丁 枸杞	雞蛋 櫛瓜 松露醬+地瓜 紅蘿蔔 奶粉(蛋、奶)							
5/21 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	栗子燒雞 Braised Chicken and Chestnuts	蒜香菜豆 Stir-fried Legumes with Garlic	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Bitter Gourd and Chicken Soup with Preserved Pineapple	**沖繩炊飯** **Okinawa Steamed Rice**	5.8	2.0	1.9	1.8	1.8	0.5	807
小滿	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 栗子	菜豆 蒜酥 豆酥(含芝麻)			苦瓜 雞排丁 蔭鳳梨	**米 豬肉絲 紅蘿蔔 香菇 青蔥 昆布**							
5/22 (五)	DIY起司玉米蛋窩窩頭+薏仁漿 Steamed Corn Bread with Cheese and Egg + Job's Tears Milk	風味主食日	韓式炸醬飯 Korean Bean Sauce Rice	◎韓式糖醋肉 Korean-Style Sweet and Sour Pork	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蔘雞湯 Samgyetang (Korean Ginseng Chicken Soup)	蜂蜜小蛋糕+麵茶 Honey Cake+ Roasted Wheatt Flour Drink	6.0	2.0	1.8	1.7	1	0.2	774
	窩窩頭 雞蛋 玉米 起司+薏仁漿(麩)		白米 豬絞肉 高麗菜 青豆 洋蔥	豬肉片 青椒 紅椒 黃椒			大白菜 雞排丁 蔘鬚 鵪米 紅棗	蜂蜜小蛋糕(麩、蛋、奶)+麵茶粉(麩、芝麻、花生)							
5/25 (一)	蒸地瓜條+蜂蜜牛乳 Steamed Sweet Potato+Honey Milk	白飯 Rice	鐵板肉柳 Stir-fried Pork Tenderloin	時蔬粉絲 Stir-fried Vegetable and Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚湯 Seaweed and Anchovy Soup	**咖哩肉蛤貝燴麵** **Curry Conchiglie**	5.9	2.5	1.9	1.2	1	0.2	777
	地瓜 +蜂蜜 奶粉(奶)	白米	豬肉柳 空心菜 洋蔥	冬粉 菠菜 木耳 洋蔥 紅蘿蔔 香菇			紫菜 吻仔魚	**義大利貝殼麵 青花菜 豬絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩塊(麩、奶)**							
5/26 (二)	**青菜小米肉蓉粥** **Millet Congee with Minced Pork and Greens**	五穀飯 Grain Rice	☆砂鍋魚丁(含芝麻) Braised Diced Fish (contain Sasame)	紅蘿蔔蒸蛋 Steamed Egg With Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜排骨湯 Chayote and Pork Ribs Soup	自製肉桂核桃小蛋糕 Cinnamon Cashew nuts Cup Cake	6.1	2.0	1.8	1.2	1	0.1	751
	白米 豬絞肉 季節青菜 玉米 小米	五穀米、白米	鮪魚丁 大白菜 紅蘿蔔 黑木耳 蔥段 素沙茶(含芝麻)	雞蛋 紅蘿蔔			佛手瓜 龍骨丁 枸杞	烤-麵粉 雞蛋 奶油 核桃 肉桂粉							
5/27 (三)	柚香豬肉湯麵 Yuzu-flavored Pork Noodle Soup	五穀飯 Grain Rice	**茄汁豬肉片** **Tomato Sauce Pork Slices**	蛋片燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽排骨湯 Kelp Sprouts and Pork Ribs Soup	**椰汁紅豆薏仁西米露** **Coconut Milk Sago with Red Bean and Job's Tears**	6	2	2.0	2.1	1	0.1	815
	白麵 豬肉片 高麗菜 玉米粒 蔥花(麩)	五穀米、白米	**豬肉片 豆薯 番茄 洋蔥 青蔥**	大黃瓜 雞蛋			黃豆芽 龍骨丁 海帶芽 薑絲	洋薏仁 紅豆 西谷米 椰奶(奶)							
5/28 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	◎腐乳炸雞丁 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	**蔥香高麗菜** **Stir-fried Cabbage**	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	竹筍香菇雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots and Mushroom	黃金翡翠炒飯 Fried Rice	5.8	2.1	1.8	2.1	1.8	0.5	864
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	清肉丁	高麗菜 玉米筍 青蔥			竹筍 雞排丁 香菇	米 雞蛋 季節青菜 黑木耳 蒜粗							
5/29 (五)	**DIY日式昆布飯糰**+低糖豆漿 **Kombu Onigiri**+Soy Milk	風味主食日	客家米苔目 Hakka Thick Rice Noodles	◎酥炸雞腿排 Deep-fried Chicken Thigh	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	南瓜排骨湯 Pumpkin and Pork Ribs Soup	銀絲卷+黑糖桂花飲 Silver Wire Roll+ Brown Sugar and Osmanthus Drink	6	2	2.0	2.1	1	0.1	815
	白飯 海苔片 雞絞肉 紅蘿蔔 鹽昆布+低糖豆漿(豆)		米苔目 豬肉絲 豆芽菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	雞腿排			南瓜 龍骨丁	銀絲捲(麩、奶、蛋)+黑糖 桂花乾							

◎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豬、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：陳鈺文(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)