

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								
		麵食飯 Grain	主菜 Main	湯 Soup	點心 Dessert		水果 Fruit	全日 總量 (g)	正水 內 容 (g)	脂肪 及 糖 類 (g)	蛋白質 (g)	鈣 (mg)	熱量 (Kcal)		
6/01 (一)	芋頭紫米紅豆湯 Taro and Purple Rice with Red Bean Soup	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	牛蒡紅龜雞湯 Burdock Chicken Soup	菠菜奶油通心粉 Creamy Spinach Macaroni	6.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0.2	839
	芋頭紫米紅豆椰奶(奶)	白米糙米	豬肉片地瓜洋葱鳳梨黃椒	雞蛋香菇			牛蒡雞排丁去籽紅龜	通心粉 菠菜 雞柳肉 洋葱 紅蘿蔔 切粉							
6/02 (二)	雞肉紅薯小米粥 Chicken, Red Quinoa, and Millet Porridge	白飯 Rice	☆煎燒虱目魚柳 Milkfish Strips with Teriyaki Sauce	豆類菜豆(含芝麻) Stir-fried Legumes(contain Sesame)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜薏仁甜青湯 Pork Rib Soup with Chayote and Pearl Barley	自製英式麵包丁+無糖麥茶 Homemade Bread & Butter Pudding and Barley Drink	6.0	2.0	1.8	2.3	1.0	0.2	822
	白米 雞肉絲 玉米粒 毛豆仁 紅薯 小米	白米	虱目魚柳 洋葱 青蔥	菜豆 玉米 豆酥(含芝麻)			佛手瓜 雞骨丁 洋葱仁	吐司 雞蛋 葡萄乾 奶粉+大麥							
6/03 (三)	台南湯麵 Tainan Noodle Soup	五穀飯 Grain Rice	土耳其嫩豬肉 Turkish Pork Steak	媽媽上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 Winter Melon Soup with Pork Ribs	綠豆燕麥粉圓豆花 Mung Beans, Oats, and Tapioca Pearls	6.0	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	787
	葱麵 豬絞肉 豆芽菜 韭菜 紅蔥頭 蔥花	白米 五穀米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇 洋葱 鷹嘴豆	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花			冬瓜龍骨丁 去籽紅龜薑絲	豆花 粉圓 綠豆 燕麥(麵)							
6/04 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	三杯雞丁 3-Cup Chicken	蜜汁豆干 Braised Dried Tofu with Honey Sauce	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	☆青木瓜小魚雞湯 Green Papaya, Bonito Chicken Soup	日式雞肉炊飯 Japanese Chicken Rice	5.7	2.0	1.7	2.1	1.8	0.5	859
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 杏鮑菇 九層塔	白四方 地瓜			青木瓜 雞排丁 小魚干	白米 清肉丁 高麗菜 紅蘿蔔 毛豆仁 蔥							
6/05 (五)	DIY鮮蔬雞蛋羹+黑糖牛乳 Fresh Vegetable Egg Tart and Brown Sugar Milk	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	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	波堤甜甜圈(45G) Donut	5.7	2.0	1.7	2.2	1.0	0.1	781
	塔皮 玉米 雞蛋 青豆(切)+乳粉 黑糖		白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜脯 青蔥			山藥 洋葱仁 龍骨丁 蓮子	烤-波堤甜甜圈(麵、蛋) 糖粉							
6/08 (一)	蒜香奶油玉米段+低糖豆漿 Garlic Butter Corn Cobs and Low-Sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉角煮 Braised Pork with Vegetables	銀芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 Icefish Seaweed Soup	鍋燒肉絲湯麵 Pork Noodle Soup with Sizzling Hot Pot	6.0	2.0	1.8	2.2	1.0	0.1	804
	玉米段 奶油 蒜+低糖豆漿	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 葫蘆 薑	豆包 綠豆芽菜 黑木耳 芹菜			紫菜 吻仔魚 枸杞	白麵 豬肉絲 季節青菜 雞蛋 蔥花 薯粉(含芝麻)							
6/09 (二)	青菜鮮肉粥 Pork and Vegetable Congee	白飯 Rice	☆紅燒魚丁 Braised Fish	蛋片絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Eggs	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青木瓜薏仁雞湯 Chicken Soup with Green Papaya and Cordyceps Flower	手作紫米甜米糕+陳皮菊花飲 Sweet Purple Rice Cake and Chrysanthemum Drink	6.0	1.8	1.8	2.3	1.0	0.0	783
	白米 豬肉絲 季節青菜 紅蘿蔔	白米	鮑魚丁 紅蘿蔔 青蔥	絲瓜 雞蛋 枸杞			青木瓜 雞排丁 蘆筍 去籽紅龜	白米 白糯米 紫米 白芝麻 枸杞+菊花 陳皮							
6/10 (三)	椰香馬鈴薯濃湯貝殼麵 Creamy Coconut and Potato Soup with Shell Pasta	五穀飯 Grain Rice	沙茶嫩肉柳(含芝麻) Pork Tenderloin Teppanyaki with Shacha Sauce (Sesame Included)	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	蘿蔔糕+肉絲菜湯 Radish Cake & Shredded Pork Soup with Vegetables	5.9	2.0	1.9	2.2	1.0	0.1	800
	貝殼麵 雞絞肉 馬鈴薯 蘑菇 紅甜椒 洋葱 洋香菜 椰奶(奶)	白米 五穀米	豬肉柳 菜豆 紅蘿蔔 洋葱 素沙茶(含芝麻)	板豆腐 茄子 豬絞肉 青蔥			金針花 雞排丁	蘿蔔糕(麵)+豬肉絲 小白菜 枸杞							
6/11 (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 Scallions	茄汁時蔬寬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁扁排骨湯 Bottle Gourd and Pork Rib Soup	★粉紅醬雞肉仁蝦飯 Chicken and Shrimp Risotto with Pink Sauce	5.8	1.8	2.0	2.1	1.8	0.6	870
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	高麗菜 番茄 香菇 寬粉			扁扁 龍骨丁 枸杞	白米 雞絞肉 青花菜 蝦仁 玉米粒 番茄 洋葱 粉粉							
6/12 (五)	DIY地瓜蛋沙拉醬+米漿 Sweet Potato & Egg Salad and Rice Drink	風味主食日	嗶子拌麵 Mixed Vegetable Mince Noodles	◎酥炸豬排 Deep-fried Pork Chop	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Cucumber and Chicken Soup	雜糧紅薯麥薯包 Quinoa Bread	5.9	1.7	2.0	2.6	1.0	0.0	792
	地瓜 雞蛋 玉米粒 美乃滋 餅乾 甜醬(麵)+米漿(芝麻、花生)		白麵 豬絞肉 雞蛋 洋葱 番茄 黑木耳	里肌肉 豬排			大黃瓜 紅蘿蔔 雞排丁	雜糧紅薯麥薯包(麵、堅果)							
6/15 (一)	香烤南瓜+蕃茄濃湯 Roasted Pumpkin and Tomato Soup	糙米飯 Brown Rice	黃金嫩豬肉 Stir-fried Pork with Taiwanese Golden Pickled Cabbage	蔥花菜蛋羹 Scallion Steamed Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆花瓜冬瓜雞湯 Bitter Gourd Chicken Soup	赤肉麵線羹 Noodle Thick Soup with Pork	6.0	1.9	1.8	2.0	1.0	0.1	785
	南瓜 蒜排+蕃茄 洋葱 蔥油	白米 糙米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 豆腐 肉羹	雞蛋 青蔥			苦瓜 雞排丁 花瓜 小魚干	紅麵線 豬肉柳 紅蘿蔔 金針花 九層塔(麵)							
6/16 (二)	皮蛋瘦肉粥 Century Egg and Pork Congee with Silky Egg	白飯 Rice	☆△酥炸魷魚排 Crispy Cuttlefish Cutlet	紅燒紫茄 Braised Eggplant	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥蓮藕排骨湯 Pork Rib Soup with Chinese Yam and Lotus Root	桂圓銀耳紅豆燉湯 White Fungus Soup with Longan and Red Dates	5.6	1.7	1.8	2.5	1.0	0.0	760
	白米 豬肉絲 季節青菜 雞蛋 皮蛋	白米	裹粉 魷魚排X1	茄子 黑木耳 紅蘿蔔 豬絞肉			山藥 蓮藕 雞骨丁 枸杞	銀耳 洋葱仁 桂圓 去籽紅龜(麵)							
6/17 (三)	鍋燒烏龍麵 Hot Pot Udon	五穀飯 Grain Rice	咖喱嫩豬肉 Pork Curry	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	地瓜圓紅豆湯 Red Bean Soup with Sweet Potato Balls	6.0	1.9	1.8	2.1	1.0	0.0	779
	烏龍麵 豬肉絲 季節青菜 玉米	白米 五穀米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 粉粉	白豆干片 芹菜 紅椒			竹筍 雞排丁	紅豆 地瓜圓							
6/18 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	特餐	端午粽子 Rice Dumpling	五香滷雞翅 Spicy Braised Chicken Wings	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔排骨湯 Radish and Pork Ribs Soup	三杯豬肉炒飯 Three-Cup Pork Fried Rice	6.0	1.8	1.8	2.2	1.8	0.5	873
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)		糯米 豬肉 香菇 菜脯(90G)	雞翅			白蘿蔔 龍骨丁 香菜	白米 豬肉 蒜香 鮑菇 紅蘿蔔 九層塔 薑片							
6/19 (五)	端午節快樂														
端午節															
6/22 (一)	蒸地瓜+黑芝麻豆漿 Steamed Sweet Potato and Black Sesame Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	蒜香彩蔬 Vegetable with Garlic	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海帶排骨湯 Pork Rib Soup with Burdock and Tied Kelp	蒜香松露什錦義大利麵 Garlic and Truffle Assorted Pasta	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	0.1	789
	地瓜+豆漿 黑芝麻	白米 糙米	豬肉片 板豆腐 韭菜	白花菜 甜豆 彩椒 蒜			牛蒡 海帶 結 龍骨丁	義大利麵 雞肉絲 蘑菇 彩椒 奶油 蒜 黑松露醬							
6/23 (二)	鹹蛋豬肉粥 Salted Egg and Pork Congee	白飯 Rice	★☆南瓜燴三鮮 Stir-fried Seafood with Pumpkin	鮮菇胡瓜 Stir-fried Cucumber with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米栗子雞湯 Corn and Chestnut Chicken Soup	手作鹽焗油年糕 Handmade Crispy Rice Cake	6.2	1.7	1.7	2.2	1.0	0.2	805
	白米 豬肉絲 高麗菜 鹹蛋黃 青蔥	白米	水滷魚丁 鮑魚 南瓜 蝦仁 彩椒	胡瓜 紅蘿蔔 金針菇			玉米粒 雞排丁 栗子 去籽紅龜	烤-糯米粉 雞蛋 奶粉 奶油 蜂蜜							
6/24 (三)	古早味米苔目湯 Rice Noodle Soup	五穀飯 Grain Rice	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork	堅果梅醬時蔬 Legumes with Nuts and Plum	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌湯 Miso Soup	手作焗鮮蔬雞肉披薩 Handmade Creamy Vegetable and Chicken Pizza	6.0	2.0	1.9	2.2	1.0	0.1	807
	米苔目 豬肉絲 季節青菜 韭菜 芹菜 紅蔥頭	白米 五穀米	豬肉片 洋葱 紅蘿蔔	菜豆 白干絲 芝麻 腰果 梅子			雞蛋 洋葱 青蔥	墨西哥餅皮 雞柳肉 青花菜 鳳梨 起司 蒜 洋葱(麵、切)							
6/25 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	南洋咖喱雞肉 Curry Chicken	雞菜冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	龍筍香菇雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots and Mushroom	上海菜飯 Shanghai Vegetables Rice	5.8	1.9	1.8	2.2	1.8	0.6	879
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰奶(含奶)	菠菜 黑木耳 紅蘿蔔 冬粉			脆筍片 香菇 雞排丁 薑絲	白米 豬肉 蒜香 青菜 香菇 枸杞							
6/26 (五)	DIY燒肉時蔬刈包+金針排骨湯 Gua Bao and Lily Flower and Pork Ribs Soup	風味主食日	番茄肉醬螺旋麵 Fussilli Bolognese	◎酥炸美式雞米花 Crispy American-style Popcorn Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞茸南瓜濃湯 Creamy Pumpkin Soup with Minced Chicken	藍莓夾心三明治 Blueberry Jam Sandwich	6.0	1.8	1.8	2.5	1.0	0.1	807
	刈包 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 香菜+龍骨丁 金針花(麵)		螺旋麵 豬絞肉 番茄 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	清肉丁 巴西里 塔可粉			南瓜 紅蘿蔔 雞絞肉 西洋芹 洋葱 切粉 麵粉	藍莓夾心三明治(麵)							
6/29 (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	香菇肉末菜蛋 Steamed Egg with Minced Pork	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲海芽湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	水須炒麵疙瘩 Stir-Fried Gnocchi	6.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.2	832
	馬鈴薯 豬絞肉 洋葱 起司 奶粉+黑豆漿	白米 糙米	豬肉角 青蔥	雞蛋 豬絞肉 香菇			海帶芽 薑絲	麵疙瘩 豬肉絲 雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔 青蔥(麵)							
6/30 (二)	芋頭香菇燕麥粥 Taro and Shiitake Mushroom Oatmeal Porridge	白飯 Rice	☆△煎燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	絲瓜蛋片湯 Loofah and Egg Soup	自製蒸布丁 Homemade Steamed Pudding	6.0	1.8	1.7	2.1	1.0	0.1	781
	白米 豬肉絲 芋頭 香菇 燕麥 青蔥	白米	滿燒鯛魚	白豆干丁 玉米 紅蘿蔔			絲瓜 雞蛋 枸杞	蒸-雞蛋 切粉 黑糖							

◎裹油炸物 Deep-fried Food
☆未去鱗 Fish
★未去殼海鮮 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：陳虹文(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)