

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 Dish	湯 Soup	水果 Fruit		全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)	熱量 (kcal)			
6/01 (一)	<b>芋頭紫米紅豆湯</b> Taro and Purple Rice with Red Bean Soup	糙米飯 Brown Rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	香菇蛋羹 Steamed Egg with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡紅豆雞湯 Burdock Chicken Soup	<b>菠菜奶油通心粉</b> Creamy Spinach Macaroni	6.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0.2	839
	<b>芋頭紫米紅豆椰奶(奶)</b>	白米糙米	豬肉片 地瓜 洋葱 鳳梨 黃椒	雞蓉香菇	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	牛蒡雞排丁 去籽紅豆	<b>通心粉 菠菜 雞排 肉 洋葱 紅蘿蔔 椰奶</b>							
6/02 (二)	<b>雞肉紅薯小米粥</b> Chicken, Red Quinoa, and Millet Porridge	白飯 Rice	☆ <b>六順燒風目魚柳</b> Milkfish Strips with Teriyaki Sauce	豆腐菜豆(含芝麻) Stir-fried Legumes(contain Sesame)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	<b>佛手瓜薏仁滑湯</b> 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
	<b>白米 雞肉絲 玉米粒 毛豆仁 紅薯 小米</b>	白米	<b>風目魚柳 洋葱 青蔥</b>	菜豆 玉米 豆腐(含芝麻)			<b>佛手瓜 雞骨丁 洋葱仁</b>	吐司 雞蛋 葡萄乾 椰奶+大麥							
6/03 (三)	台南海味麵 Tainan Noodle Soup	五穀飯 Grain Rice	土耳其燻豬肉 Turkish Pork Stew	焗蝦上樹 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
	<b>蔥麵 豬絞肉 豆芽菜 韭菜 紅蔥頭 蔥花</b>	白米 五穀米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇 洋葱 廣膚豆	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花			冬瓜龍骨丁 去籽紅豆薑絲	豆花 粉圓 綠豆 燕麥(乾)							
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
	<b>水果+麥片+鮮奶(鮭、豆)</b>	白米	清肉丁 杏鮑菇 九層塔	白四方干 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鮮蔬雞蛋湯+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
	<b>塔皮 玉米 雞蛋 青豆 (奶)+乳粉 黑糖</b>		白米 雞肉 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜脯 青蔥			山藥 洋葱仁 雞骨丁 蓮子	烤-波堤甜甜圈(鮭、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	蝦醬豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆紫菜吻魚羹 Icelandic 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
	<b>玉米段 奶油 蒜+低糖豆漿</b>	白米 糙米	豬肉角 馬鈴薯 茼蒿 薯 薑	豆包 綠 豆芽 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 蛋沙茶(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	<b>青木瓜 蕪荳花 雞湯</b> Chicken Soup with Green Papaya and Cordyceps Flower	手作紫米甜米糕+綠皮菊花飲 Sweet Purple Rice Cake and Chrysanthemum Drink	6.0	1.8	1.8	2.3	1.0	0.0	783
	<b>白米 豬肉絲 季節青菜 紅蘿蔔</b>	白米	鮑魚丁 白蘿蔔 青蔥	綠豆 雞蛋 枸杞			<b>青木瓜 雞排丁 蕪荳花 去籽紅豆</b>	白米 白糯米 紫米 白芝麻 枸杞+菊花 陳皮							
6/10 (三)	<b>椰香馬鈴薯濃湯+貝殼麵</b> Creamy Cucumber and Potato Soup with Shell Pasta	五穀飯 Grain Rice	沙茶蝦板肉(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+肉絲蒸菜湯 Radish Cake + Shredded Pork Soup with Vegetables	5.9	2.0	1.9	2.2	1.0	0.1	800
	<b>貝殼麵 雞絞肉 馬鈴薯 蘑菇 紅甜椒 洋葱 洋香菜 椰奶(奶)</b>	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 豬肉 肉 青蔥			金針花 雞排丁	蘿蔔糕(鮭)+豬肉 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	<b>☆紅薯雞肉蝦仁燉飯</b> Chicken and Shrimp Risotto with Pink Sauce	5.8	1.8	2.0	2.1	1.8	0.6	870
	<b>水果+麥片+鮮奶(鮭、豆)</b>	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	高麗菜 番茄 香菇 寬粉			扁扁 雞骨丁 枸杞	白米 雞絞肉 青花菜 蝦仁 玉米粒 番茄 洋葱 椰粉							
6/12 (五)	DIY地瓜蛋沙拉+甜筒+米漿 Sweet Potato & Egg Salad and Rice Drink	風味主食日	哨子拌麵 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	<b>雞糰紅薯餐包</b> Quinoa Bread	5.9	1.7	2.0	2.6	1.0	0.0	792
	<b>地瓜 雞蛋 玉米粒 美乃滋 餅乾 甜筒(鮭)+米漿(芝麻、花生)</b>		白麵 豬絞肉 洋葱 洋葱 番茄 黑木耳	里肌肉 排切			大黃瓜 紅蘿蔔 雞排丁	雞糰 紅薯 餐包(鮭、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	蔥花蛋羹 Scallion Steamed Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆花瓜苦瓜雞湯 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
	<b>南瓜 蒜排+蕃茄 洋葱 奶油</b>	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 花瓜 小魚干	紅麵線 豬肉 柳 紅蘿蔔 金針菇 九層塔(鮭)							
6/16 (二)	<b>皮蛋瘦肉滑蛋粥</b> Century Egg and Pork Congee with Silky Egg	白飯 Rice	☆☆☆ <b>酥炸脆皮魚排</b> Crispy Cuttlefish Cutlet	紅燒紫茄 Braised Eggplant	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	<b>山藥蓮藕排骨湯</b> Pork Rib Soup with Chinese Yam and Lotus Root	<b>桂圓蝦仁紅豆甜湯</b> White Fungus Soup with Longan and Red Dates	5.6	1.7	1.8	2.5	1.0	0.0	760
	<b>白米 豬肉絲 季節青菜 雞蛋 皮蛋</b>	白米	裏粉 鮑魚 排X1	茄子 黑木耳 紅蘿蔔 豬絞肉			<b>山藥 蓮藕 雞骨丁 枸杞</b>	<b>蝦仁 洋葱仁 桂圓 去籽紅豆(鮭)</b>							
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	<b>地瓜圓紅豆湯</b> Red Bean Soup with Sweet Potato Balls	6.0	1.9	1.8	2.1	1.0	0.0	779
	<b>烏龍麵 豬肉絲 季節青菜 玉米</b>	白米 五穀米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰粉	白豆干片 芹菜 紅椒			竹筍 雞排丁	<b>紅豆 地瓜圓</b>							
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	<b>三杯豬肉炊飯</b> Three-Cup Pork Fried Rice	6.0	1.8	1.8	2.2	1.8	0.5	873
	<b>水果+麥片+鮮奶(鮭、豆)</b>		糯米 豬肉 香菇 菜脯(90G)	雞翅			白蘿蔔 龍骨丁 青菜	白米 豬肉 蒜 蔥 薯 紅蘿蔔 九層塔 薑片							
6/19 (五)	<b>端午節快樂</b>														
<b>端午節</b>															
6/22 (一)	<b>菜地瓜+黑芝麻豆漿</b> 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	<b>蒜香松露什錦義大利麵</b> Garlic and Truffle Assorted Pasta	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	0.1	789
	<b>地瓜+豆漿 黑芝麻</b>	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	<b>義大利麵 雞肉 臘腸 彩椒 奶油 蒜 黑松露醬</b>							
6/23 (二)	<b>鹹蛋豬肉粥</b> Salted Egg and Pork Congee	白飯 Rice	☆☆ <b>南瓜燴三鮮</b> 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	手作脆皮奶油年糕 Handmade Crispy Rice Cake	6.2	1.7	1.7	2.2	1.0	0.2	805
	<b>白米 豬肉絲 高麗菜 鹹蛋黃 蔥</b>	白米	水蜜桃丁 鮑魚 南瓜 蝦仁 彩椒	胡瓜 紅蘿蔔 金針菇			玉米段 雞排丁 栗子 去籽紅豆	烤-糯米粉 雞蛋 椰奶 椰油 蜂蜜							
6/24 (三)	古早味蒜苔目湯 Rice Noodle Soup	五穀飯 Grain Rice	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork	<b>堅果梅醬時蔬</b> Legumes with Nuts and Plum	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌湯 Miso Soup	<b>手作奶湯鮮蔬雞肉披薩</b> Handmade Creamy Vegetable and Chicken Pizza	6.0	2.0	1.9	2.2	1.0	0.1	807
	<b>蒜苔目 豬肉絲 季節青菜 韭菜 芹菜 紅薯 薯</b>	白米 五穀米	豬肉片 洋葱 紅蘿蔔	菜豆 白干絲 芝麻 醃菜 梅子			雞蛋 洋葱 青蔥	<b>墨西哥餅皮 雞排 肉 青花菜 鳳梨 起司 臘 洋葱菜(鮭、奶)</b>							
6/25 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	南洋咖哩雞肉 Curry Chicken	雞菜冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	脆筍香菇雞湯 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
	<b>水果+麥片+鮮奶(鮭、豆)</b>	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰粉(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 青江菜 香菇 枸杞							
6/26 (五)	DIY燒肉時蔬刈包+金針排骨湯 Gao Bao and Lily Flower and Pork Ribs Soup	風味主食日	番茄肉醬螺旋麵 Fusilli 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	<b>藍莓夾心三明治</b> Blueberry Jam Sandwich	6.0	1.8	1.8	2.5	1.0	0.1	807
	<b>刈包 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 香茅+龍骨丁 金針花(鮭)</b>		螺旋麵 豬絞肉 香菇 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 椰粉 麵粉	<b>藍莓夾心三明治(鮭)</b>							
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	香菇肉末蒸蛋 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	木須炒麵 Stir-Fried Gnocchi	6.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.2	832
	<b>馬鈴薯 豬絞肉 洋葱 起司 椰粉+黑豆漿</b>	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 臘腸 雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔 青蔥(鮭)							
6/30 (二)	<b>芋頭香菇燕麥粥</b> Taro and Shiitake Mushroom Oatmeal Porridge	白飯 Rice	☆△ <b>蒲燒鯛魚</b> Kabayaki Sea Bream	三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	<b>大黃瓜蛋花湯</b> Cucumber and Egg Soup	自製蒸布丁 Homemade Steamed Pudding	6.0	1.8	1.7	2.1	1.0	0.1	781
	<b>白米 豬肉絲 芋頭 香菇 燕麥 青蔥</b>	白米	蒲燒鯛魚	白豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔			<b>大黃瓜 雞蛋 枸杞</b>	蛋-雞蛋 椰粉 黑糖							

◎裹油炸物 Deep-fried Food  
☆表魚類 Fish  
★表魚殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood  
幼兒園軟品甜度6以下  
幼兒園食材一律使用國產產、牛肉  
幼兒園未使用輻射污染食品  
沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，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)