

暑假愉快

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)				
7/01 (三)	起司烤南瓜+胚芽牛乳 Roasted Pumpkin with Cheese+ Germ Milk	糙米飯 Brown Rice	照燒豬柳 Teriyaki Pork Tenderloin	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	季節蔬菜 Fresh vegetables	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	乾乾拌麵 Dry Noodles with Red Yeast Pork	5.9	2.0	1.7	1.8	1.0	0.2	783
7/02 (四)	南瓜起司粉+胚芽粉(麵、奶)	白米糙米	豬肉柳洋蔥白芝麻	高麗菜香菇片(麵、奶)	季節蔬菜	水果	青木瓜雞排丁紅棗	白麵 豬絞肉 綠豆芽 韭菜 黑木耳 紅蔥 頭 紅糟	6.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.1	790
7/03 (五)	山藥內末小米粥 Minced Pork & Chinese Yam Millet Congee	白飯 Rice	六沙茶魚丁(含芝麻)	扇皮扁扁 Bottle Gourd and Bean Curd	季節蔬菜	水果	佛手瓜 薑蔥 佛手瓜 薑蔥 佛手瓜 薑蔥	椰汁芋香西米露 Taro and Coix Seed Sago Soup with Coconut Milk	6.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.1	790
7/08 (三)	白菜油麵疙瘩 Cabbage Braised Gnocchi	風味主食日	揚州碎金炒飯 Yangzhou Fried Rice (with Pork)	椒鹽排骨酥 Salt and Pepper Pork Ribs	季節蔬菜	水果	法式洋蔥湯 French Onion Soup	六日式關東煮 Oden	5.8	2.2	1.9	2.5	1.0	0.0	814
7/09 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	起司雞肉佐時蔬 Stir-fried Cheese Chicken with Vegetables	蔥燒豆腐 Braised Tofu with Scallions	季節蔬菜	水果	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	栗子豚肉炊飯 Steamed Rice with Pork and Chestnuts	5.8	2.0	1.7	2.0	1.6	0.6	863
7/10 (五)	DIY 日式昆布飯糰+黑豆漿 DIY Japanese Kombu Rice Balls+ Black Soy Milk	風味主食日	台式炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	醬烤翅腿 Roasted Chicken Drumette	季節蔬菜	水果	玉米山藥排骨湯 Corn and Chinese Yam Pork Rib Soup	玉兔包+糖醋醬紅蛋飲 Steamed Bun + Sugar-free Buckwheat and Red Date Drink	5.9	2.0	1.6	1.9	1.0	0.0	762
7/13 (一)	義大利香腸馬鈴薯+黑糖牛乳 Italian Herb Roasted Potatoes +Brown Sugar Milk	糙米飯 Brown Rice	揚菜蝦糖 Braised Pork With Preserved Mustard	鮮菇蒸蛋 Steamed Eggs with Mushrooms	季節蔬菜	水果	薑蔥海芽湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	日式醬豚肉拉麵 Soy Sauce Ramen with Pork	5.9	2.0	1.7	1.9	1.0	0.2	789
7/14 (二)	南瓜、西蘭花、豆、雞肉 Pumpkin, Broccoli, and Quinoa Chicken Porridge	白飯 Rice	六椒鹽酥炸虱目魚柳 Fried Milk Fish Strips	醬爆炒雞蛋(含麵質) Stir-fried Egg and Scallion (Contains Gluten)	季節蔬菜	水果	青木瓜排骨湯 Green Papaya and Pork Ribs Soup	自製碗粿+青菜豆腐湯 Rice Pudding (Wa Gu) + Vegetable and Tofu Soup	6.0	2.1	1.7	2.5	1.0	0.0	815
7/15 (三)	白醬白飯濃湯 Cream White Sauce Soup with Minced Pork and Shell Pasta	風味主食日	肉絲蛋炒飯 Fried Rice with Shredded Pork and Egg	鐵板豬排 Braised Pork Chop	季節蔬菜	水果	羅宋湯 Borscht	手作照燒雞肉紫菜海苔飯捲 Handmade Baked Rice Roll	5.9	2.0	1.8	2.0	1.0	0.2	797
7/16 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	蜜汁彩蔬雞丁 Honey Chicken	番茄粉辣煲 Mung Bean Noodles with Tomato	季節蔬菜	水果	仙草雞湯 Chicken Soup with Herbal	薑黃豬肉拌飯 Turmeric Pork Rice Bowl	5.8	2.0	1.8	1.9	1.6	0.5	847
7/17 (五)	DIY 什錦蔬菜烏菜粥+混菜 DIY Vegetable Tart + Mixed Soy Milk	風味主食日	日式豬肉炒烏龍 Yaki Udon with Pork	醬烤翅腿 Roasted Chicken Drumette	季節蔬菜	水果	紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	鬆餅+無糖枸杞菊花飲 Waffle+ Goji Berry, Chrysanthemum, and Tangerine Peel Tea	5.9	2.0	1.7	1.9	1.0	0.1	777
7/20 (一)	芋頭、燕麥、椰奶 Taro and Oat Coconut Milk Dessert	糙米飯 Brown Rice	蔥爆豬肉柳 Stir-fried Pork Slices with Scallion	綜合滷味 Marinated Platter	季節蔬菜	水果	海芽味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	粉紅雞絲肉燥飯 Chicken Fusuili in Pink Sauce	6.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.3	814
7/21 (二)	蕎麥雞茸粥 Buckwheat and Millet Congee with Minced Chicken	白飯 Rice	☆★晚飯雞魚蛋 Fish Stew with Pickled Cabbage	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	季節蔬菜	水果	參茸雞仁雞湯 Ginseng Root and Barley Chicken Soup	手作紫薯燕麥蛋糕 Cranberry Brown Sugar Cake	6.0	2.0	1.7	1.7	1.0	0.0	760
7/22 (三)	家常豬肉湯麵 Home-style Pork Noodle Soup	風味主食日	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	洋蔥焗豬排 Braised Pork Chop with Onion	季節蔬菜	水果	扁扁排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	綠豆粉圓豆花 Tofu Pudding with Mung Beans and Tapioca Pearls	5.7	2.0	1.8	1.9	1.0	0.0	753
7/23 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	◎南乳炸雞 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	和風雞蛋豆腐 Japanese Style Egg Tofu Clay Pot	季節蔬菜	水果	芹香蘿蔔排骨湯 Radish and Pork Ribs Soup	沙茶豬肉燻飯(含芝麻) Satay Pork Rice (Contains Sesame)	5.7	2.0	1.8	2.5	1.6	0.5	876
7/24 (五)	DIY 三杯豬肉小炒+蔥仁漿 DIY 3-Cup Pork Sliders (Mmi Buns)+Job's Tears Milk	風味主食日	青醬蘑菇豬管麵 Penne Pasta	獵人燻雞 Cacciatore	紅球雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	水果	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	鮮蔬包(麵)+桂花蜂蜜 Vegetable Steamed Bun + Osmanthus Honey Drink	6.0	2.0	1.7	2.1	1.0	0.3	820
7/27 (一)	蒜香油烤玉米+麵茶 Garlic Butter Roasted Corn + Roasted Flour Tea	糙米飯 Brown Rice	咖喱豬肉 Curry Pork	蛋餅扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	季節蔬菜	水果	當歸冬瓜排骨湯 Chinese Angelica & Winter Melon Pork Rib Soup	蔥油拌麵 Scallion Oil Noodles	6.0	2.0	1.8	2.0	1.0	0.2	804
7/28 (二)	佛手瓜豬肉鹹粥 Chayote and Pork Savory Congee	白飯 Rice	六鏡汁蒸魚片 Steamed Fish Fillet	蘿蔔燒麵輪 Braised Radish and Sliced Wheat Gluten	季節蔬菜	水果	牛蒡紅棗排骨湯 Pork Rib Soup with Burdock Root and Red Dates	芋圓紅豆甜湯 Red Bean Soup with Taro Balls	6.0	2.1	1.7	1.8	1.0	0.0	773
7/29 (三)	肉末茄子粉絲煲 Mung Bean Noodles Soup with Minced Pork and Eggplant	風味主食日	鮮嫩蜜汁雞柳小漢堡(無芝麻) Honey Glazed Chicken Tender Burger	◎海苔薯條 Seaweed Flavored Fries	季節蔬菜	水果	蘑菇濃湯 Mushroom Soup	手作奶焗土豆+蔥香薯茶 Baked Sweet Potato + Barley Tea	6.0	2.0	1.8	2.5	1.0	0.3	846
7/30 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	古早味仔仔燒雞 Braised Chicken with Preserved Cucumber	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	季節蔬菜	水果	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	日式昆布什錦炊飯 Kombu Seaweed Mixed Rice	5.8	2.0	1.7	2.1	1.6	0.5	857
7/31 (五)	DIY 照燒雞肉卷+低糖豆漿 DIY Teriyaki Chicken Wrap + Low-Sugar Soy Milk	風味主食日	☆★星洲炒米粉 Singaporean Fried Rice Noodles	蔥燒翅翅 Braised Chicken Wings with Scallion	季節蔬菜	水果	肉骨茶湯 Bak Kut Teh	手作德式披薩 Handmade Pizza	5.8	2.0	1.8	2.0	1.0	0.1	778
	烤鴨(麵食)雞肉絲洋蔥小黃瓜紅薯(麵食)	糙米飯	米粉炒芽菜 豬肉絲雞蛋 紅蘿蔔 蝦米 洋蔥 魚蛋	雞翅 青蔥			香脆雞骨丁 金針菇 薑片	墨西哥餅皮 豬絞肉 番茄 洋蔥 青豆 鳳梨 起司(麵、奶)							

◎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：陳紅文(新食品股份有限公司營養師)

菜單審核：(唐德國際學校林口校區營養師)