

林口康橋幼兒園
115-1學期 9月份差異

		KCIS Freshroom Lunch and Snack Menu, Sep 2020							營養成分分析 Nutrition Facts						
日期 Date	早餐 Breakfast	午餐 Lunch Menu's Detail					下午點心 Afternoon Snack		全糖 糖粉 (g)	主要 成分 (g)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (kcal)	
8/31 (一)	蒸地瓜+黑糖牛乳 Sweet Potato + Brown Sugar Milk	糙米飯 Brown Rice	日式味噌燉肉 Braised Pork with Miso	茄汁時蔬麵線 Stir-fried Mang Bean Noodles and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	小馬造型包(含芝麻)+無糖蒜花軟 Horse-Shaped Bun (Contains Sesame)+ Sugar free Chrysanthemum Pastry	6.2	2.6	1.6	1.9	1	0.3	815
	地瓜條+黑糖粉麵	糙米、白米	豬肉角豆薯紅蘿蔔洋蔥薑蔥	高麗菜番茄香菇冬粉			海帶芽雞蛋	小馬造型包(麵、奶、豆、芝麻)+蒜花							
9/01 (二)	銀絲捲+桂圓紅豆飲 Silver Thread Roll + Longan and Red Date Tea	白飯 Rice	☆紅燒魚丁 Braised Fish Cubes	毛豆蒸蛋 Steamed Eggs with Edamame	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青芽針菇湯 Enoki Mushroom and Soybean Sprout Soup	迷你綠標麵包+古早糯米冬瓜 Mini Multigrain Bread + Winter Melon Tea	5.9	2.0	1.7	2.0	1.0	0.2	795
	銀絲卷(麵、蛋、奶)+桂圓紅豆	白米	鮑魚片+白蘿蔔青蔥	雞蛋玉米豆			黃豆芽金針菇青蔥	麵、蛋、奶、堅果+冬瓜磚							
9/02 (三)	蔥燒雞肉麵疙瘩 Scallion-Braised Chicken with Dough Drops	五穀飯 Multigrain Rice	土耳其燒雞肉 Turkish Pork Stew	蛋片絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Eggs	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海苔排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts	味噌燒細麵+日式蔬菜雞卷 Braised Tofu with Miso and Japanese Vegetable Hot Pot	5.8	2.1	1.8	2.1	1.0	0.0	780
	麵疙瘩清肉丁大白菜洋蔥青蔥	白米五穀米	豬肉片馬鈴薯紅蘿蔔蒟蒻洋蔥鷹嘴豆	絲瓜雞蛋枸杞			牛蒡海苔雞骨丁	油細麵味噌(豆)+青花菜牛蒡洋蔥樂果							
9/03 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruit, Cereal, and Milk	白飯 Rice	三紅雞丁 Three-Cup Chicken	豆腐菜豆(含芝麻) Green Beans with Crispy Soy Crumbles (Contains Sesame)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Chicken Soup with Bamboo Shoots	花生燕麥豆花 Pinto Bean & Oat Tofu Pudding	5.8	2.0	1.6	2.0	1.8	0.5	857
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁杏鮑菇九層塔	菜豆玉米豆腐(含芝麻)			竹筍雞排丁	豆花花生燕麥粒(麵)							
9/04 (五)	DIY胚芽雞茸飯糰+日式味噌洋蔥湯 DIY Wheat Germ Rice Ball with Minced Chicken + Japanese Miso Onion Soup	風味主食日	●酥炸雞排 Noodles with Savory Minced Sauce	Deep-fried Pork Chop	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Chicken Soup with Cucumber	波堤柑餅圓(45G)+無糖紅豆桂枝花軟 Mochi Donut + Sugar free Red Date and Osmanthus Drink	6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	805
	白米雞紋肉紅蘿蔔玉米胚芽菜海苔+板豆腐洋蔥煎茶		白麵 豬紋肉 雞蛋 洋蔥 番茄 黑木耳	里肌肉排切			大黃瓜紅蘿蔔雞排丁	波堤柑餅圓(麵、蛋) 糖粉+去籽紅豆、桂茶							
9/07 (一)	瑪瑙南+低糖豆腐 Pumpkin Gratin + Low-Sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉煮滾 Japanese-Style Braised Pork Belly	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 Seaweed and Whitebait Soup	菠菜奶油螺旋麵 Spinach Creamy Fusilli	5.9	2.0	1.6	2.1	1.0	0.2	798
	南瓜起司雞(麵)+低糖豆腐	白米糙米	豬肉角馬鈴薯葫蘆筍薑蔥	豆包絲菜芽菜黑木耳芹菜			紫菜吻仔魚枸杞	螺旋麵 菠菜 雞紋肉 洋蔥 紅甜椒 奶粉							
9/08 (二)	滑蛋蔬菜粥 Porridge with Scrambled Eggs and Vegetables	白飯 Rice	◎☆糖醋魚丁 Sweet-and-Sour Fish Cubes	麻婆茄子豆腐 Mapo Eggplant and Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	絲瓜蛋花湯 Loofah Egg Drop Soup	銀耳桂圓甜湯 Sweet Soup with White Fungus and Longan	5.7	2.0	1.7	2.0	1.0	0.0	757
	白米 雞蛋 季節青菜 豬肉絲	白米	水浸魚丁 杏鮑菇 紅甜椒 洋蔥	板豆腐 茄子 豬紋肉 青蔥			絲瓜雞蛋芹菜	銀耳洋蔥仁桂圓							
9/09 (三)	麻油雞絲線 Sesame Oil Vermicelli with Chicken	五穀飯 Multigrain Rice	沙茶鐵板肉柳(含芝麻) Teppan Pork Steaks with Shacha Sauce (Contains Sesame)	塔香海軍 Stir-fried Kelp and Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	粉紅醬雞肉燉飯 Chicken Risotto with Rose Sauce	6.0	2.0	1.6	2.0	1.0	0.1	787
	麵線 清肉丁 高麗菜 金針菇 薑蔥 麻油	白米 五穀米	豬肉柳菜豆紅蘿蔔洋蔥素沙茶(含芝麻)	海軍紅蘿蔔肉丸九層塔			金針花雞排丁	白米 清肉丁 青花菜 玉米粒 番茄 洋蔥 奶粉							
9/10 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruit, Cereal, and Milk	白飯 Rice	蔥燒雞肉 Braised Chicken with Scallions	蒜香炒菜豆 Garlic-Stir-Fried Green Beans	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	扁蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	水須炒飯 Moo Shu Pork Fried Rice	5.8	2.0	2.0	2.0	1.8	0.5	867
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁白蘿蔔紅蘿蔔青蔥	菜豆筍			扁蒲雞骨丁枸杞	白米 雞蛋 小白菜 木耳 青蔥							
9/11 (五)	DIY奶香地瓜紫米甜筒+蜂蜜牛乳 Creamy Condensed Milk with Purple Rice & Sweet Potato with Conc + Brown Sugar Milk	風味主食日	古早味雞肉飯 Taiwanese-Style Chicken Rice	菜膽炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herb Soup	養生雞湯+蜂蜜香飲 Steamed Bun + Honey Yuze Drink	6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.3	841
	地瓜 白米 紫米 圓糯米 餅乾甜筒 奶粉(麵)+奶粉 蜂蜜		白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜膽 青蔥			山藥 洋蔥仁 龍骨丁 蓮子 茯苓 芡實	養生雞湯(麵、奶、堅果)+柚子醬 蜂蜜							
9/14 (一)	水浸玉米段+義式番茄蔬菜湯 Corn Ribs + Tomato Vegetable Soup	糙米飯 Brown Rice	黃金燉豬肉 Pork Stew with Fermented Soy	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Chicken Soup with Bitter Melon and Pineapple	薑黃肉絲炒麵 Turmeric Stir-Fried Noodles with Shredded Pork	6.0	2.0	1.9	2.0	1.0	0.2	807
	玉米段 奶油 起司+高麗菜 番茄 洋蔥 煎帶丁 西洋芹	白米 糙米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 豆腐乳 薑	白豆干片 芹菜 紅椒			苦瓜雞排丁 蔴蝦蟹	白扁麵 豬肉絲 豆芽菜 紅蘿蔔 杏鮑菇 青蔥							
9/15 (二)	雞絲雞參粥 Quinoa Congee with Minced Chicken	白飯 Rice	☆☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蒜香芋頭排骨湯 Garlic Taro and Pork Rib Soup	手作脆皮奶油牛軋 Handmade Crispy Butter Rice Cake	5.8	1.9	2.0	2.1	1.0	0.2	794
	白米 雞紋肉 玉米粒 紅蘿蔔 紅薯麥	白米	滷燒鯛魚	雞蛋玉米粒蔥			芋頭雞骨丁青蔥蒜紐	烤、糯米粉雞卷 奶油 奶粉 蜂蜜							
9/16 (三)	鍋燒烏龍麵 Hot Pot Udon	五穀飯 Multigrain Rice	薑燒土魷粉肉片 Ginger-Braised Pork Slices with Chili Bean Paste	切塊南瓜紅藜 Cheesy Baked Pumpkin and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup	蜂蜜茶仁芋圓湯 Honey, Job's Tears, and Taro Ball Soup	6.0	2.0	1.9	2.0	1.0	0.2	807
	烏龍麵 豬肉片 季節青菜 玉米 香菇	白米 五穀米	豬肉片白蘿蔔紅蘿蔔洋蔥薑蔥豆腐	南瓜紅蘿蔔起司絲綢豆奶粉			板豆腐 紫菜 青蔥	芋圓 洋蔥仁 蜂蜜							
9/17 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruit, Cereal, and Milk	白飯 Rice	黃明雞肉 Shandong Braised Chicken	☆鮮菇雞丁 Stir-fried Cucumber and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	☆青木瓜小魚雞湯 Chicken Soup with Green Papaya and Dried Fish	☆大師神雞飯 Japanese Salmon Rice	5.8	2.0	1.7	2.0	1.8	0.5	860
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁馬鈴薯青椒香菇	胡瓜金針菇枸杞			青木瓜雞排丁小魚干	白米 鮭魚 紅蘿蔔 木耳 青豆仁 洋蔥 薑蔥							
9/18 (五)	DIY黑松露玉米雞蓉塔+黑糖 DIY Black Truffle, Corn, and Egg Tart + Mixed Soy Miso	風味主食日	番茄肉醬螺旋麵 Fusilli with Bolognese Sauce	◎酥炸美式雞米花 Popcorn Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雞茸南瓜濃湯 Pumpkin Soup	馬拉叔(50G)+無糖大麥飲 Malaysian Cake and Sugar-Free Barley Tea	5.9	2.0	1.7	2.5	1.0	0.5	861
	雞蛋玉米塔皮 奶油 松露醬(奶)+豆腐 菜果 (芝麻、花生)		螺旋麵 豬紋肉 番茄 蘑菇 玉米 毛豆 洋蔥	清肉丁巴西里塔可粉			南瓜紅蘿蔔雞紋肉西洋芹洋蔥奶粉麵粉	馬拉叔(麵、蛋、奶)+大麥							
9/21 (一)	桂香芋頭紫米露 Osmanthus Purple Rice Pudding with Taro	糙米飯 Brown Rice	豬肉豆腐燒 Braised Pork and Tofu	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup with Pork Ribs	三杯雞炒麵 Three-Cup Chicken Stir-Fried Noodles	6.0	2.0	1.8	2.0	1.0	0.1	792
	芋頭 西瓜米 紫米 桂花 椰奶(奶)	白米 糙米	豬肉角板豆腐韭菜	雞蛋 青蔥			冬瓜龍骨丁去籽紅豆薑絲	白麵 雞肉片 杏鮑菇 玉米 紅蘿蔔 九層塔 芋片 麻油							
9/22 (二)	高麗菜鹹粥 Cabbage and Pork Rice Porridge	白飯 Rice	☆☆西芹鮮貝魚丁 Stir-fried Diced Fish with Celery and Bamboo Shoots	☆辣香雞丁麵線 Stir-fried Mang Bean Noodles with Sponge Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蓮藕雞湯 Lotus Root and Chicken Soup	自製茶布丁+蕎麥菊花軟 Homemade Steamed Pudding + Chrysanthemum Buckwheat Tea	5.8	2.0	1.7	2.5	1.0	0.2	818
	白米 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜	白米	☆魚丁 竹筍 西洋芹 蝦仁	絲瓜冬粉 香菇 蒜 青蔥			蓮藕雞排丁枸杞	雞蛋 奶粉 冬瓜磚+蕎麥菊花							
9/23 (三)	古早味米苔目湯 Rice Noodle Soup	五穀飯 Multigrain Rice	香茅燒豬肉 Sukiyaki Pork	麵筋油高麗菜 Braised Cabbage with Wheat Gluten	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌湯 Miso Soup	手作麻糬德臣捲 Handmade Pineapple Pizza	6.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.1	790
	米苔目 豬肉絲 季節青菜 韭菜 芹菜 紅蔥頭	白米 五穀米	豬肉片洋蔥紅蘿蔔	高麗菜 紅蘿蔔 麵筋泡			雞蛋 洋蔥 青蔥	墨西哥餅皮 豬紋肉 青椒 鳳梨 起司 雞 洋蔥							
9/24 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruit, Cereal, and Milk	風味主食日	醬燒雞肉飯 Soy-Glazed Chicken Rice	◎燒烤醬雙拼(含芝麻) Taiwanese BBQ(Contains Sesame)	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔香菇雞湯 Chicken Soup with Radish and Mushrooms	中秋紅豆酥(50G)(含芝麻)X1 Red Bean Puff Pastry(Contains Sesame)	6.0	1.9	1.6	2.5	1.8	0.6	906
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米 五穀米	白米 清肉丁 洋蔥 青蔥 芝麻	白四方干 玉米段 素沙茶(含芝麻)			白蘿蔔 香菇 雞排丁 薑絲	麵、奶、蛋、芝麻							
9/25 (五)															
中秋節															
9/28 (一)															
教師節															
9/29 (二)	鹹蛋瘦肉粥 Century Egg and Pork Congee with Salted Egg	海苔飯 Seaweed Rice	◎☆☆酥炸魷魚排 Squid Cutlet	和風雞蛋豆腐煲 Japanese-Style Egg Tofu Casserole	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜排骨湯 Pork Rib Soup with chayote and Corn	自製菜肉餡包布丁+無糖枸杞陳皮軟 Homemade Bread & Butter Pudding + Gogi Berry and Dried Tangerine Peel Drink	6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.1	817
	白米 豬肉絲 季節青菜 雞蛋 鹹蛋	白米 海苔粉	裹粉魷魚排X1	板豆腐 雞蛋 蔥花			佛手瓜 龍骨丁 去籽紅豆薑絲	吐司 雞蛋 葡萄乾 奶粉 +枸杞 陳皮 (麵)							
9/30 (三)	台南海菜麵 Tainan Noodle Soup	五穀飯 Multigrain Rice	咖哩豬肉 Curry Pork	☆香豆芽炒蛋 Stir-fried Bean Sprouts with Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	糖帶玉米排骨湯 Pork Rib Soup with Wakame and Corn	黑糖粉圓綠豆甜湯 Mung Bean Soup with Brown Sugar and Tapioca Pearls	6.0	1.8	1.8	2.0	1.0	0.1	777
	意麵 豬紋肉 豆芽菜 韭菜 紅蔥頭 蔥花	白米 五穀米	豬肉片馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥奶粉	豆芽菜 紅蘿蔔 雞蛋 韭菜			糖帶菜 龍骨丁 玉米粒	綠豆粉圓 黑糖 (麵)							

◎表油炸物，皆含麩質 Deep-fried Food, Contains gluten
 ☆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)