

林口康橋幼兒園
115-1學期 9月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, Sep 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 Nutrition Facts					
							全日 熱量 (kcal)	全日 蛋白質 (g)	全日 脂肪 (g)	全日 碳水化合物 (g)	全日 纖維 (g)	全日 鈣 (mg)
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	茄汁時蔬炒麵 Stir-fried Mung Bean Noodles and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	小馬造型包(含芝麻)+無糖菊花飲 Horse-Shaped Bun (Contains Sesame)+ Sugar free Chrysanthemum Tea					
	地瓜條+黑糖 粉粉	糙米、白米	豬肉角 豆薯 紅蘿蔔 洋葱 薑 蔥	高麗菜 番茄 香菇 蒜 粉			6.2	2	1.6	1.9	1	0.3
9/01 (二)	銀絲捲+桂圓紅豆羹 Silver Thread Roll + Longan and Red Date Tea	白飯 Rice	☆紅燒魚丁 Braised Fish Cubes	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃芽針菇湯 Enoki Mushroom and Soybean Sprout Soup					
	銀絲卷(麵、蛋、奶)+桂圓 紅豆	白米	鯛魚丁 白蘿蔔 青蔥	雞蛋 毛豆			5.9	2.0	1.7	2.0	1.0	0.2
9/02 (三)	蔥燒雞肉麵疙瘩 Scallion-Braised Chicken with Dough Drops	五穀飯 Multigrain Rice	土耳其燉豬肉 Turkish Pork Stew	蛋片燒瓜 Stir-fried Sponge Gourd with Eggs	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡海蛸排骨湯 Burdock Soup with Pork Ribs and Kelp Sprouts					
	麵疙瘩 清肉丁 大白菜 洋葱 青蔥	白米 五穀米	豬肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇 洋葱 鷹嘴豆	綠瓜 雞蛋 枸杞			5.8	2.1	1.8	2.1	1.0	0.0
9/03 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruit, Cereal, and Milk	白飯 Rice	三杯雞丁 Three-Cup Chicken	豆酥菜豆(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					
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 杏鮑菇 九層塔	菜豆 玉米 豆酥(含芝麻)			5.8	2.0	1.6	2.0	1.8	0.5
9/04 (五)	DIY胚芽雞茸飯團+日式味噌洋葱湯 DIY Wheat Germ Rice Ball with Minced Chicken + Japanese Miso Onion Soup	風味主食日	哨子拌麵 Noodles with Savory Minced Sauce	◎酥炸豬排 Deep-fried Pork Chop	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌燒細膚+☆日式蔬菜雞卷 Braised Tofu with Miso and Japanese Vegetable Hot Pot					
	白米 雞絞肉 紅蘿蔔 玉米 胚芽米 海苔+板豆腐 洋葱 蔥 蒜		白麵 雞絞肉 雞蛋 洋葱 番茄 黑木耳	黑凱肉排切			6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0
9/07 (一)	焗烤南瓜+低糖豆漿 Pumpkin Gratin + Low-Sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	日式豬肉肉煮 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	竹筍雞排丁 Chicken Soup with Bamboo Shoots					
	南瓜起司雞切(麵)+低糖豆漿	白米 糙米	豬肉片 馬鈴薯 茼蒿 蒜 薑 蔥	豆包 綠豆 芽菜 黑木耳 芹菜			5.8	2.0	1.6	2.0	1.8	0.5
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	味噌燒細膚+☆日式蔬菜雞卷 Braised Tofu with Miso and Japanese Vegetable Hot Pot					
	白米 雞茸 李節 青菜 豬肉絲	白米	水菜魚丁 杏鮑菇 紅甜椒 洋葱	板豆腐 茄子 雞絞肉 青蔥			5.7	2.0	1.7	2.0	1.0	0.0
9/09 (三)	麻油雞飯塊 Sesame Oil Vermicelli with Chicken	五穀飯 Multigrain Rice	沙茶燉飯肉柳(含芝麻) Teppan Pork Strips with Shacha Sauce (Contains Sesame)	塔香海菜 Stir-fried Kelp and Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup					
	麵條 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 洋葱 素沙茶(含芝麻)	海菜 紅蘿蔔 毛豆 九層塔			6.0	2.0	1.6	2.0	1.0	0.1
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					
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 青蔥	菜豆 蒜			5.8	2.0	2.0	2.0	1.8	0.5
9/11 (五)	DIY的香瓜瓜蜜米餅圓+蜂蜜牛乳 Creamy Condensed Milk with Purple Rice & Sweet Potato with Cone + Brown Sugar Milk	風味主食日	古早味雞肉飯 Taiwanese-Style Chicken Rice	菜膽炒菜 Scrambled Eggs with Preserved Radish	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herb Soup					
	地瓜 白米 紫米 圓糯米 餅乾 餅圓 切切(麵)+粉粉 蜂蜜		白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭	雞蛋 菜膽 青蔥			6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.3
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					
	玉米段 奶油起司+高麗菜 番茄 洋葱 龍骨丁 西洋芹	白米 糙米	豬肉角 大白菜 紅蘿蔔 豆腐 乳 薑	白豆干片 芹菜 紅椒			6.0	2.0	1.9	2.0	1.0	0.2
9/15 (二)	雞絲雞蓉粥 Quinoa Congee with Minced Chicken	白飯 Rice	☆☆滷燒鰻魚 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					
	白米 雞絞肉 玉米粒 紅蘿蔔 紅薯 麥	白米	蒲燒鰻魚	雞蛋 玉米粒 蔥			5.8	1.9	2.0	2.1	1.0	0.2
9/16 (三)	鍋燒烏龍麵 Hot Pot Udon	五穀飯 Multigrain Rice	薑燒豆瓣豬肉片 Ginger-Braised Pork Slices with Chili Bean Paste	◎奶湯南瓜餅 Cheesy Baked Pumpkin and Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蜜菜豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup					
	烏龍麵 豬肉片 李節 青菜 玉米 香菇	白米 五穀米	豬肉片 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 薑 蔥 豆 餅 薑	南瓜 紅蘿蔔 起司 雞 餅 豆 粉 粉			6.0	2.0	1.9	2.0	1.0	0.2
9/17 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruit, Cereal, and Milk	白飯 Rice	黃燜雞肉 Shandong Braised Chicken	鮮菇燉瓜 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					
	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			5.8	2.0	1.7	2.0	1.8	0.5
9/18 (五)	DIY黑松露玉米雞蓉粥+高麗菜 DIY Black Truffle, Corn, and Egg Tart + Mixed Soy Milk	風味主食日	番茄肉醬燉鰻魚 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					
	雞蛋 玉米 塔皮 奶油 松露醬(麵)+豆漿 素菜(芝麻、花生)		螺螄麵 雞絞肉 香菇 蘑菇 玉米 毛豆 洋葱	清肉丁 巴西里 塔可粉			5.9	2.0	1.7	2.5	1.0	0.5
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					
	芋頭 西米露 紫米 桂花 椰切(麵)	白米 糙米	豬肉角 板豆腐 韭菜	雞蛋 青蔥			6.0	2.0	1.8	2.0	1.0	0.1
9/22 (二)	高麗菜鹹粥 Cabbage and Pork Rice Porridge	白飯 Rice	☆★西洋芹茼蒿魚丁 Stir-fried Diced Fish with Celery and Bamboo Shoots	蒜香南瓜絲湯 Stir-fried Mung Bean Noodles with Sponge Gourd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	味噌湯 Lotus Root and Chicken Soup					
	白米 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜	白米	★鳥皮 竹筍 西洋芹 蝦仁	綠瓜 粉粉 香菇 蒜 青蔥			5.8	2.0	1.7	2.5	1.0	0.2
9/23 (三)	古早味苔目湯 Rice Noodle Soup	五穀飯 Multigrain Rice	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork	麵筋湯高麗菜 Braised Cabbage with Wheat Gluten	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌湯 Miso Soup					
	米苔目 豬肉絲 李節 青菜 韭菜 芹菜 紅蔥頭	白米 五穀米	豬肉片 洋葱 紅蘿蔔	高麗菜 紅蘿蔔 麵筋泡			6.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.1
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					
	水果+麥片+鮮奶(麵、豆)		白米 清肉丁 洋葱 青蔥 芝麻	白四方 玉米段 素沙茶(含芝麻)			6.0	1.9	1.6	2.5	1.8	0.6
9/25 (五)	中秋節快樂											
中秋節												
9/28 (一)	教師節快樂											
教師節												
9/29 (二)	鹹蛋瘦肉滑蛋粥 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					
	白米 豬肉絲 李節 青菜 雞蛋 鹹蛋	白米 海苔粉	裹粉魷魚排X1	板豆腐 雞蛋 蔥花			6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.1
9/30 (三)	台南湯意麵 Tainan Noodle Soup	五穀飯 Multigrain Rice	咖喱雞肉 Curry Pork	韭菜豆芽炒蛋 Stir-fried Bean Sprouts with Egg	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜 龍骨丁 去籽紅豆 薑 蒜					
	蔥麵 雞絞肉 豆芽菜 紅薯 紅蔥頭 蔥花	白米 五穀米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 切粉	豆芽菜 紅蘿蔔 雞蛋 韭菜			6.0	1.8	1.8	2.0	1.0	0.1

◎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

菜單編立：陳紅文(新光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)