林口康橋幼兒園
113-1學期11月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, November 2024

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						
									全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)
11/1 (五)	DIY海苔茄汁飯糰+蜂蜜牛乳 Seaweed Onigiri+Honey Milk	特餐	★古早味油飯 Glutinous Oil Rice	醬燒翅小腿 Braised Drumette	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	蜂蜜西多士+黑糖桂花飲 Toast with Honey+ Osmanthus Drink	6	2	2.0	1.2	0.8	0.2	752
	白飯 海苔片 番茄 素香鬆 豬絞肉+奶粉 蜂蜜(麩、芝麻、蛋、奶)		白米 豬肉絲 香菇 蝦米 青蔥 枸杞	翅小腿X2			冬瓜 洋蔥仁 薑絲	白吐司(麩) 雞蛋 蜂蜜 奶油+桂花乾 黑糖							
11/4 (一)	**鮮奶地瓜泥+黑豆漿** **Smashed Sweet Potato+Black Soy Milk**	純米飯 Brown Rice	青瓜雲耳炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Black Fungus with Cucumber	芹香炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	苦瓜雞湯 Bitter Gourd Chicken Soup	**日式柚香豚肉拉麵** **Soy Sauce Ramen with Pork**	5.8	2.1	1.9	1.2	0.8	0	719
	地瓜 鮮奶油+黑豆漿(豆)	純米、白米	豬肉片 佛手瓜 雲耳 薑絲	白豆干 芹菜 香菇 紅蘿蔔			苦瓜 雞排丁 蔭瓜	拉麵 豬肉片 筍絲 木耳 柚子醬 蔥花(麩、豆)							
11/5 (二)	山藥雞肉粥 Yam Minced Chicken Porridge	白飯 Rice	◎☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Strips	鮮菇燴黃瓜 Stir-fried Cucumber and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	☆味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup	手作總匯披薩 Hand-made Pizza	6	2	2.1	2	0.8	0	779
	白米 山藥 清肉丁 枸杞 銀杏	白米	裹粉虱目魚肉條*2	大黃瓜 鴻喜菇 枸杞			板豆腐 鴻喜菇 柴魚片	墨西哥餅皮 豬絞肉 番茄 洋蔥 蘑菇 毛豆仁 起司絲(麩、奶、豆)							
11/6 (三)	什錦湯麵 Assorted Soup Noodles	五穀飯 Grain Rice	**☆蹄南風味豬肉** **Stir-fried Pork**	蒜香菜豆 Stir-fried Legume with Garlic	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	髮菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	**花豆燉奶** **Beans with Milk**	6.2	2.3	2.1	1.5	0.8	0.1	797
	圓拉麵 豬肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 芹菜	五穀米、白米	豬肉角 洋蔥 彩椒 白芝麻 魚露 香菜	菜豆 蒜酥 豆酥(含芝麻)			金針菇 髮菜 紅蘿蔔 豬肉絲 香菜	燕麥粒 花豆 紅棗 奶粉 蛋白(豆、奶、蛋)							
11/7 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	小黃瓜炒雞肉 Stir-fried Cucumber and Chicken	**塔香茄子燴蛋** **Eggplant and Eggs with Basil**	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	結頭菜排骨湯 Turmip and Pork Ribs Soup	古早味高麗菜飯 Cabbage Rice	6	2	2.0	1.2	1.3	0.5	811
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	清肉丁 小黃瓜 紅蘿蔔	雞蛋 茄子 九層塔 紅椒 豆豉			結頭菜 龍骨丁 青蔥	白米 豬肉絲 香菇 金針菇 高麗菜							
11/8 (五)	**☆DIY鮪魚沙拉三明治+蘑菇洋蔥濃湯** **Tuna Salad Toast+ Mushroom and Onion Soup**	特餐	客家米苔目 Hakka Thick Rice Noodles	◎紅糟肉排 Pork Chop with Red Vinasse	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Cucumber and Chicken Soup	芝麻包+紅豆薏仁湯 Black Sesame Bun +Red Bean Soup with Job's Tears	6.1	2.1	1.9	1.2	0.8	0.1	752
	吐司 鮪魚 馬鈴薯 玉米粒 雞蛋 美乃滋+洋蔥 蘑菇 奶粉(麩、蛋、奶)		米苔目 豬肉絲 豆芽菜 韭菜 香菇 紅蘿蔔	里肌肉排切塊 蔥段 洋蔥			胡瓜 雞排丁 枸杞	芝麻包+洋薏仁 紅豆(奶、麩、芝麻)							
11/11 (一)	**椰香芋角+泥漿** **Steamed Taro + Mixed Milk**	純米飯 Brown Rice	**咖哩豬肉** **Curry Pork**	紅絲扁蒲 Stir-fried Bottle Gourd with Shredded Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	蒜香雞柳筆管麵 Penne with Chicken Tenderloin and Garlic	6.2	2.2	1.9	1.2	0.8	0	755
	芋頭 椰奶(奶)+泥漿(豆、芝麻、花生)	純米、白米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 奶粉	扁蒲 紅蘿蔔			龍骨丁 高麗菜 杏鮑菇 薑片	筆管麵 雞肉柳 蘑菇 洋蔥 紅椒 黃椒 蒜粗(麩)							
11/12 (二)	菜脯鹹粥 Preserved Vegetable Congee	白飯 Rice	**◎☆金沙魚丁** **Deep-fried Fish Dices**	木耳白菜 Stir-fried Chinese Cabbage with Black Fungus	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	自製甜米糕+無糖麥茶 Sweet Sticky Rice+Sugar Free Barley Tea	6.1	2.2	1.8	1.5	0.8	0	763
	米 豬肉絲 香菇 高麗菜 紅蘿蔔 菜脯	白米	帶皮鮑魚丁 凍豆腐 鹹蛋 蔥花	大白菜 黑木耳 紅蘿蔔			紫菜 雞蛋	白米 白糯米 黑米 紅豆 桂圓 紅棗＋大麥							
11/13 (三)	青菜雞蛋粿麵 Noodles with Vegetables and Egg	五穀飯 Grain Rice	**紅燒肉丁** **Braised Pork**	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉絲湯 Daulily and Shredded Pork Soup	**自製蔓越莓蛋糕+枸杞菊花茶** **Cranberry Cake+ Goji Chrysanthemum Tea**	6	2.2	1.7	1.8	0.8	0.1	784
	白麵 清肉丁 季節青菜 雞蛋 蔥花	五穀米、白米	豬肉角 番茄 豆薯 紅蘿蔔 香菇	雞蛋 毛豆仁			豬肉絲 金針菇	低筋麵粉 雞蛋 奶粉 蔓越莓乾 泡打粉 (麩、蛋、奶)+ 枸杞 菊花乾							
11/14 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎日式唐揚炸雞 Karaage	紅片雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蘿蔔排骨湯 Radish and Pork Ribs Soup	**麻油菇菇果子炊飯** **Sesame Oil with Takikomi Rice**	5.9	2.1	2.0	2	1.3	0.5	859
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	清肉丁	青花菜 白花菜 紅蘿蔔			白蘿蔔 香菇 龍骨丁	米 豬肉絲 金針菇 鴻喜菇 紅蘿蔔 栗子(芝麻)							
11/15 (五)	DIY紅燕麥小亨堡+黑糖牛乳 Scrambled Egg Bun+Brown Sugar Milk	特餐	**☆泰式打拋豬炒飯** **Thai Basil Minced Pork Fried Rice**	**◎酥炸小酥肉** **Deep-fried Pork Tenderloins**	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	牛奶餐包+低糖豆漿 Milk Bun+Low Sugar Soy Milk	6.1	2.0	1.5	2.0	0.8	0.2	795
	雞蛋 紅蘿蔔 小亨堡 小黃瓜+ 黑糖 奶粉(麩、奶)		白米 豬絞肉 菜豆 九層塔 紅椒 魚露	豬肉柳			竹筍 龍骨丁	牛奶餐包+豆漿(麩、蛋、奶)							
11/18 (一)	**馬鈴薯沙拉+菌菇蔬菜湯** **Potato Salad + Vegetables and Mushrooms Soup**	純米飯 Brown Rice	**蒙古烤肉(含芝麻)** **Mongolian Pork (contain Sesame)**	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	焗烤起司千層麵 Baked Cheese Spaghetti	6.1	2.2	1.8	1.5	0.8	0	775
	馬鈴薯 綠花椰 雞蛋 玉米粒+ 高麗菜 鴻喜菇 紅蘿蔔	純米、白米	豬肉片 黃豆芽 木耳 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 素沙茶	雞蛋 番茄			板豆腐 雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	千層麵 豬絞肉 番茄 洋蔥 蘑菇 起司絲(麩、奶)							
11/19 (二)	南瓜雞肉粥 Pumpkin Chicken Congee	白飯 Rice	☆蔭冬瓜蒸魚捲 Steamed Fish Roll with Salty Gourd	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	**客家仙草雞湯** **Chicken Soup**	自製黑糖糕+桂圓小米粥 Brown Sugar Cake+ Longan Millet Porridge	6	2.2	1.8	1.5	0.8	0	756
	白米 南瓜 清肉丁 紅蘿蔔 蔥花	白米	巴沙魚片 蔭冬瓜 蔥花	高麗菜 香菇 薑片 枸杞			大白菜 雞排丁 香菇 毛豆仁 紅棗 仙草乾	麵粉 地瓜粉 黑糖+ 小米 桂圓 枸杞(麩)							
11/20 (三)	壽喜燒豬肉烏龍麵 Sukiyaki Udon with Pork	五穀飯 Grain Rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork with Pineapples	三色豆包絲 Stir-fried Shredded Bean Curd with Vegetables	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Chicken Soup with Mushroom and Corn	**鮮蔬菠菜烘蛋+奶油地瓜濃湯** **Potato Frittata+Sweet Potato Soup with Butter**	5.8	2.2	1.8	2.0	0.8	0.1	784
	烏龍麵 豬肉片 大白菜 洋蔥 紅蘿蔔(麩)	五穀米、白米	豬肉角 洋蔥 紅甜椒 鳳梨	豆芽菜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳			玉米粒 金針菇 雞排丁	雞蛋 菠菜 蘑菇 奶油+地瓜 紅蘿蔔 奶粉(蛋、奶)							
11/21 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	**破布子滷冬瓜** **Braised White Gourd with Cordia**	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	豆瓣醬豆腐蓋飯 Tofu Rice Bowl with Fermented Soy Sauce	5.2	2.0	1.8	2.2	1.3	0.5	810
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	白米	雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔 黃豆	冬瓜 麵輪 破布子 枸杞			白山藥 洋蔥仁 龍骨丁	米 板豆腐 豬絞肉 紅甜椒 蔥花(豆)							
11/22 (五)	**DIY時蔬蛋窩窩頭+黑芝麻牛乳** **Steamed Corn Bread with Vegetable and Egg + Black Sesame Milk**	特餐	**西西里義大利麵** **Sicilian Pasta**	**義式香草紙包雞翅** **Wrapped Chicken with Herbs**	蔬菜雙花 Broccoli and Cauliflower	水果 Fruit	**胡蘿蔔濃湯** **Carrot Soup**	玉兔包+枸杞紅棗茶 Steamed Bun+Goji and Red Dates Tea	5.8	2.5	1.8	2.0	0.8	0.2	819
	窩窩頭 雞蛋 洋蔥 柳瓜+黑芝麻 奶粉(麩、蛋、奶、芝麻)		筆管麵 豬絞肉 番茄 茄子 洋蔥 九層塔 黑椒醬 起司粉	雞翅	青花菜 白花菜 蘑菇		胡蘿蔔 洋蔥 西洋芹 奶粉	玉兔包X1+紅棗 枸杞(麩、奶)							
11/25 (一)	奶油玉米段+義式蕃茄湯 Butter Corn+ Tomato Soup	純米飯 Brown Rice	**醬燒肉柳** **Stir-fried Pork Tenderloin**	鮮菇燴蒲瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Shredded Pork Soup	蔥油雞絲拌麵 Scallion Oil Noodles with Shredded Chicken	5.8	2.5	1.8	2.0	0.8	0.1	807
	玉米段+蕃茄 高麗菜 洋蔥 西芹(奶)	純米、白米	豬肉柳 青木瓜 洋蔥	蒲瓜 雪白菇 枸杞			黃豆芽 豬肉絲 青蔥	白麵 雞肉絲 香菇 紅蘿蔔 青蔥 (麩)							
11/26 (二)	青菜肉蓉粥 Minced Pork Congee with Vegetables	白飯 Rice	★☆南瓜燴三鮮 Stir-fried Seafood with Pumpkin	家常豆腐 Braised Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	佛手瓜雞湯 Chayote and Chicken Soup	自製碗粿+海芽味噌湯 Wa Gui+Kelp Sprouts Miso Soup	6	2.2	1.8	1.2	0.8	0	762
	白米 豬絞肉 小白菜 芹菜	白米	水蒸魚丁 鮑魚 南瓜 蝦仁 紅蘿蔔 黃椒	板豆腐 蔥段 紅蘿蔔			佛手瓜 雞排丁	在來米粉 太白粉 豬絞肉 香菇 紅蔥頭＋洋蔥 海帶芽 味噌							
11/27 (三)	**☆★星洲炒米粉** **Singapore Style Stir-fried Rice Noodle**	海苔香鬆飯 Furikake Seaweed Rice	茄汁豆包 Bean Curd with Tomato Sauce	焗烤時蔬 Vegetable Gratin	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	椰汁香芋紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk and Taro	5.8	2.2	1.8	1.5	0.8	0	766
蔬食日	細米粉 雞蛋 豬肉絲 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩粉 蝦仁 魚露(麩)	白米 海苔香鬆	豆包 番茄 洋蔥	馬鈴薯 青花菜 柳瓜 起司 奶粉			玉米粒 紅蘿蔔 洋蔥	芋頭 紫米 西谷米 椰奶(奶、麩)							
11/28 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	馬鈴薯泥 Smashed Potato	烤火雞+莓果醬 Roasted Turkey+ Berry Suace	水煮玉米 Blanched Corn	水煮花椰菜 Blanched Broccoli	水果 Fruit	巧達濃湯 Chowder	醬燒雞肉拌飯 Braised Chicken with Rice	5.6	2.1	1.9	1.5	1.3	0.5	806
	水果+麥片+鮮奶(麩、大豆、奶)	感恩節特餐	火雞+ 藍莓醬 草莓醬 榨糕	玉米			馬鈴薯 豬絞肉 蘑菇 毛豆仁 紅蘿蔔 奶粉	米 雞肉柳 紅蘿蔔 小黃瓜 蔥							
11/29 (五)	**DIY墨西哥起司肉醬堡+低鈉豆漿** **Pork Cheese Burger+Low Sugar Soy Milk**	特餐	**和風五目炊飯** **Japanese Vegetables Takikomi Rice**	**◎日式山賊燒雞塊** **Deep-fried Chicken**	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	黑糖小饅頭+麵茶 Brown Sugar Steamed Bun+ Roasted Wheat Flour Drink	5.5	2	1.9	1.5	0.8	0.2	733
	小漢堡 豬絞肉 洋蔥 番茄 蘑菇 起司絲 +豆漿(麩、奶、大豆)		白米 豬絞肉 牛蒡 香菇 紅椒 玉米	清肉丁 蒜泥 薑泥 蜂蜜			番茄 雞蛋	黑糖小饅頭X2+麵茶粉(麩、芝麻、花生)							

◎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：林辰芳(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)