

康橋國際學校林口校區幼兒園 111年11月份菜單
 KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, November 2022

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 雜糧類 (份)	豆及 蛋肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱量 (kcal)								
11/01 (二)	玉米蔬菜肉蓉粥 Spinach Pork Congee	白飯 Rice	☆彩蔬魚丁 Assorted Vegetables and Fish Dices	紅絲結頭菜 Stir-fried Turnip	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetables and Egg Drop Soup	芋泥包+無糖麥茶 Taro Bun+ Barley Tea	7.0	0.2	0.1	0.0	0.8	0.0	838
11/02 (三)	☆吻仔魚豆腐麵線 Anchovy Noodles	五穀飯 Grain Rice	醬爆豬肉絲 Stir-fried Shredded Pork	木須炒蛋 Scrambled Eggs with Black Fungus	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	海芽豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	翡翠燒賣+低糖豆漿 Shao Mai+ Soy Milk	6.1	0.2	0.1	0.0	0.8	0.0	727
11/03 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruit+Cereal+Milk	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	蛋酥白菜 Stir-fried Bok Choy	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	☆味噌蔬菜湯 Vegetables Miso Soup	台式肉燥拌飯 Braised Pork Rice	5.4	0.0	0.4	0.0	1.5	0.0	688
11/04 (五)	日式燒肉小漢堡+米漿 Yakiniku Burger+ Peanut and Rice Milk	特餐 Special	什錦肉絲炒米苔目 Stir-fried Thick Rice Noodles	醬燒翅小龍蝦 Braised Drumette	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	紅豆餐包+花椰菜濃湯 Red Beans Bun+ Cauliflower Soup	0.7	1.5	0.5	0.1	0.8	0.0	544
11/07 (一)	水煮玉米粒+低糖豆漿 Boiled Corn+ Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	番茄燉肉 Braised Pork and Tomato	紅絲四季豆 Stir-fried Green Beans	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	青醬雞肉貝殼麵 Pesto Conchiglie	6.8	0.1	0.8	0.0	0.8	0.0	938
11/08 (二)	紅棗南瓜小米粥 Pumpkin and Millet Congee	白飯 Rice	◎☆酥炸虱目魚條 Fried Milk Fish Strips	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	大黃瓜排骨湯 Cucumber and Ribs Soup	水煎包+蔬菜豆腐湯 Pan-fried Bun+ Vegetables and Tofu Soup	6.8	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	783
11/09 (三)	蕃茄雞蛋燻麵 Tomato and Egg Noodles	五穀飯 Grain Rice	白菜菇菇炒肉片 Stir-fried Pork and Mushrooms	塔香海鮮 Stir-fried Kelp with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	芝麻包+番薯濃湯 Sesame Bun+ Sweet Potato Soup	4.8	0.0	0.3	0.0	0.8	0.0	922
11/10 (四)	2種水果+麥片+鮮奶 Fruit+Cereal+Milk	白飯 Rice	奶油洋芋燻雞 Potato and Chicken Stew	鮮蔬炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	麻油雞湯 Chicken Soup with Sesame Oil	肉絲燻飯 Shredded Pork Fried Rice	7.7	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	887
11/11 (五)	全麥饅頭夾起司蛋+黑豆漿 Steamed Bun+ Black Soy Milk	特餐 Special	夏威夷炒飯 Hawaii Fried Rice	蜜汁雞翅 Wings with Sweet Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	豬肉水餃+味噌湯 Dumplings+ Miso Soup	2.5	1.8	0.2	0.0	0.8	0.0	951
11/14 (一)	奶油起司馬鈴薯+義式蕃茄湯 Butter Potato+ Tomato Soup	糙米飯 Brown Rice	豉汁排骨 Braised Pork with Fermented Soy	四季豆炒香鮑菇 Stir-fried Green Beans and King Oyster	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	肉骨茶湯 Bak Kut The	南瓜雞肉燻飯 Pumpkin Risotto	6.5	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	780
11/15 (二)	芋頭鹹粥 Taro Congee	白飯 Rice	◎☆糖醋魚丁 Sweet and Sour Fish Dices	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrots	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	銀絲卷+薑仁漿 Silver Wire Roll+ Job's Tears Milk	6.3	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0	1082
11/16 (三)	鍋燒雞絲烏龍麵 Chicken Udon	五穀飯 Grain Rice	薑汁燒肉 Braised Pork with Ginger	鐵板時蔬 Stir-fried Bean Sprouts	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	金針肉絲湯 Lily Flower and Pork Soup	卡士達麵包+五穀漿 Custard Bread+ Grain Milk	6.1	0.1	0.4	0.1	0.8	0.0	850
11/17 (四)	2種水果+麥片+鮮奶 Fruit+Cereal+Milk	白飯 Rice	彩蔬雞丁 Stir-fried Vegetables and Chicken	奶香白菜 Chinese Cabbage in White Sauce	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo and Pork Ribs Soup	蘑菇醬鐵板麵 Fried Noodles with Mushroom Sauce	5.7	0.1	0.2	0.0	1.5	0.0	834
11/18 (五)	鮮蔬起司蛋吐司+薑仁漿 Toast+ Job's Tears Milk	特餐 Special	金瓜肉絲炒米粉 Stir-fried Rice Noodles with Pumpkin	◎日式唐揚炸雞 Karaage	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	蕃茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	鍋貼+酸辣湯 Pan-fried Dumplings+ Thick Soup	4.1	0.2	0.2	0.0	0.8	0.0	1085
11/21 (一)	蜜汁芋頭+無糖麥茶 Sweet Taro+ Barley Tea	糙米飯 Brown Rice	馬鈴薯燉肉 Potato and Pork Stew	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp and Radish Soup	蕃茄肉醬蝴蝶麵 Bolognese Farfalle	5.2	0.7	0.1	0.0	0.8	0.0	811
11/22 (二)	胡瓜肉絲鹹粥 Gourd and Pork Congee	白飯 Rice	☆味噌魚片 Miso Fish Fillet	紅燒紫茄 Braised Egg Plants	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	山藥薑仁湯 Yam and Job's Tears Soup	鮮肉包+米漿 Meat Bun+ Peanut Rice Milk	6.8	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	883
11/23 (三)	壽喜燒豬肉烏龍麵 Sukiyaki Udon	五穀飯 Grain Rice	◎鳳梨咕咾肉 Sweet and Sour Pork and Pineapple	蒜炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	鮮菇玉米湯 Mushrooms and Corn Soup	蔥花捲+枸杞紅棗茶 Scallion Bun+ Goji and Dates Tea	6.1	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	778
11/24 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruit+Cereal+Milk	馬鈴薯泥 Smashed Potato	烤火雞 Turkey	水煮玉米 Blanched Corn	水煮花椰菜 Blanched Broccoli	水果 Fruit	巧達濃湯 Chowder	木須炒飯 Fried Rice with Egg	2.9	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	521
11/25 (五)	紅絲蛋小漢堡+米漿 Scrambled Egg Bun+ Peanut and Rice Milk	特餐 Special	什錦沙茶炒麵 Stir-fried Noodle with Sacha	蜜汁雞丁 Stir-fried Chicken with Sweet Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	結頭菜雞湯 Turnip Soup	小籠包+青菜豆腐湯 Xiao Long Bao+ Tofu Soup	0.5	1.4	0.3	0.0	0.8	0.0	659
11/28 (一)	蒸地瓜+低糖黑豆漿 Sweet Potato+ Black Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	鐵板豬柳 Stir-fried Pork loin	咖哩蔬菜 Vegetables Curry	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	髮菜羹湯 Fat Choy Thick Soup	白醬蘑菇燻飯 Risotto with Cream Sauce	6.8	1.7	0.5	0.0	0.8	0.0	812
11/29 (二)	豬肉芋頭香菇粥 Pork Congee	白飯 Rice	◎☆酥炸水蜜魚片 Deep-fried Fish Fillet	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp and Radish	有機青菜 Organic Vegetables	水果 Fruit	冬瓜雞湯 White Gourd and Chicken Soup	芝麻包+薑仁漿 Sesame Bun+ Job's Tears Milk	6.8	1.0	0.3	0.0	0.8	0.0	1100
11/30 (三)	什錦米粉湯 Assorted Vegetables Rice Noodles	五穀飯 Grain Rice	蠔油高麗肉片 Stir-fried Pork with Sauce	白菜油粉絲 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetables	水果 Fruit	黃豆芽豆腐湯 Soy Sprouts and Tofu Soup	奶油玉米粒+青花菜湯 Butter Corn+ Broccoli Soup	6.8	0.0	0.3	0.0	0.8	0.0	903

◎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
 菜單開立：蔡紫鳳(新北食品股份有限公司營養師)
 菜單審核：鄧涵之、劉育麟(康橋國際學校林口校區營養師)
 本校未使用輻射污染食品