

康橋國際學校林口校區小學部 112年11月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, November 2023

日期 Date	午餐 Lunch Menu's Detail					下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutrient Content Analysis								
	全日 總量 (份)	全日 蛋白質 (份)	全日 脂肪 (份)	全日 碳水化合物 (份)	全日 纖維 (份)		全日 熱量 (Kcal)								
11/1 (三)	五穀飯 Grain Rice	●沙茶空心菜炒羊肉(含芝麻) Sacha Lamb	肩乳燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	紅燒紫茄 Braised Egg Plants	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	六小魚豆腐湯 Anchovy and Tofu Soup	豬肉高麗菜水餃X3 Dumplings	4.5	3.3	1.5	2.6	1.0	0.0	801
	米+五穀米	羊肉片+空心菜+紅蘿蔔	雞胸丁+地瓜+洋葱+甜豆	茄子+九層塔			板豆腐+小白菜+小魚乾 麵								
11/2 (四)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆西芹筍片炒魷魚 Stir-fried Squid with Celery and Bamboo	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp and Radish	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳蓮子湯 White Fungus Sweet Soup	六花枝丸X3 Cuttlefish Balls	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.0	775
	米	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	魷魚翅+脆筍片+西洋芹+紅蘿蔔	海帶結+白蘿蔔			白木耳+龍眼乾+去籽紅棗+蓮子 海鮮								
11/3 (五)	特餐	肉絲炒米粉 Stir-fried Rice Noodles	醬燒腿排 Sauce-Braised Chicken Leg	家常豆腐 Braised Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	傳統糯米腸+海山醬 Rice Sausage	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748
	特餐	米粉+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇+芹菜	雞腿排	板豆腐 蔥段 紅蘿蔔			冬瓜+薑絲 花生								
11/6 (一)	糙米飯 Brown Rice	醬椒肉片 Braised Pork with Tomato	☆豆薯炒雞 Stir-fried Chicken and Yam Bean	蒜炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨苦瓜雞湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	墨西哥麵包 X1 Mexican Bread	4.0	3.3	2.0	2.9	1.0	0.1	809
	米+糙米	豬肉片+蕃茄+洋葱	雞胸丁+薯+毛豆仁	白花菜+青花菜+蒜粒			苦瓜+雞排丁+鹹鳳梨 麵、蛋、奶								
11/7 (二)	白飯 Rice	◎☆酥炸虱目魚條X2 Fried Milk Fish Strips	桂竹筍炒肉絲 Stir-fried Chicken with Bamboo	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	結繩菜排骨湯 Turnip and Ribs Soup	芋泥包(60G)X1 Taro Bun	3.4	3.7	1.4	3.5	1.0	0.1	818
	米	裹粉虱目魚肉條	豬肉絲+桂竹筍+紅蘿蔔	雞蛋+毛豆仁			結繩菜+龍骨丁 麵、奶								
11/8 (三)	五穀飯 Grain Rice	白菜香菇炒肉片 Stir-fried Pork with Cabbage and Mushrooms	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	辣香海菜 Stir-fried Kelp with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黄豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	翡翠燒賣(20G)X3 Shiu Mai	3.1	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	732
	五穀米+米	豬肉片+大白菜+金針菇+紅蘿蔔	雞胸丁+紅甜椒+洋葱+鳳梨	海菜+九層塔+蒜粒			黄豆芽+豬肉絲 麵、豆、堅果								
11/9 (四)	白飯 Rice	奶油洋芋燉雞 Potato and Chicken Stew	☆五味蒸魚捲X1 Fish with Five-flavor Sauce	鮮菇燻芥菜 Stir-fried Mustard Greens with Fresh Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Rice and Coconut Milk	肉圓(65G)X1 Taiwanese Meat Ball	3.3	3.0	1.6	2.7	1.0	0.0	703
	米	雞胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	巴西魚片 芹菜 香菜	芥菜+香菇			紫米+西谷米+椰奶 肉圓								
11/10 (五)	特餐	夏威夷炒飯 Hawaii Fried Rice	蜜汁雞腿 Drumstick in Sweet Sauce	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	胡瓜雞湯 Gourd and Chicken Soup	烤地瓜X1 Roasted Sweet Potato	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727
	特餐	白飯+玉米粒+紅蘿蔔+鳳梨+毛豆+雞蛋	棒棒腿	板豆腐 南瓜 蔥花			胡瓜+雞排丁 烤地瓜								
11/13 (一)	糙米飯 Brown Rice	芋頭燒肉 Braised Pork with Taro	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	咖哩蔬菜 Vegetables Curry	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Thee	蜂蜜蛋糕(60G)+豆奶 Honey Cake+ Soy Milk	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.1	820
	米+糙米	豬肉片+芋頭 蔥花	雞胸丁+冬瓜	白花菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+洋葱			龍骨丁+高麗菜+金針菇+薑片 麵、蛋、奶、豆								
11/14 (二)	白飯 Rice	☆滷燒鯛魚X2 Kabayaki Sea Bream	青木瓜炒肉片 Green Papaya and Pork	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	奶皇包(65G) Custard Bun	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874
	米	滷燒鯛魚	豬肉片 青木瓜 枸杞	雞蛋+番茄			玉米粒+雞蛋+洋葱 麵、蛋、奶								
11/15 (三)	五穀飯 Grain Rice	●糖式白菜炒牛肉 Bulgogi	三杯雞 3-Cup Chicken	鐵板時蔬 Stir-fried Seasonal Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉絲湯 Lily Flower and Pork Soup	油油加爾(40G)X1 Braised Oily Tofu	3.7	3.4	2.0	3.0	1.0	0.2	813
	五穀米+米	牛肉片+大白菜+紅蘿蔔+洋葱	雞胸丁+豆干+九層塔+蒜+薑	豆芽菜+木耳+韭菜+奶油			豬肉絲+金針花 大蛋								
11/16 (四)	白飯 Rice	◎日式炸豬排 Karaage	☆蔥爆沙茶花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish with Sacha (with Sesame)	紅燒扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆燕麥湯 Azuki Beans and Oat Soup	蔥肉餡餅(40G)X2 Pork Pie	3.5	3.0	2.0	3.5	1.0	0.1	787
	米	雞胸丁	花枝刺花+小黃瓜+洋葱+黃甜椒+青蔥段	扁扁 紅蘿蔔			紅豆燕麥粒 麵								
11/17 (五)	特餐	白醬奶油螺旋麵 Creamy Alfredo Fusilli	洋葱嫩豬排 Braised Pork Chop	香料馬鈴薯 Baked Potato	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	紫米豆皮壽司X2 Chirashizushi	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
	特餐	螺旋麵+雞肉絲+薯薯+玉米+毛豆+紅椒	里肌肉排 洋葱	馬鈴薯 蒜 蒜末 蒜末 蒜末			番茄+高麗菜+洋葱+西洋芹 大蛋、蘋果								
11/20 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨酥 Deep-fried Pork	彩蔬雞丁 Stir-fried Chicken and Vegetables	鮑菇雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower with Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp and Radish Soup	鬆餅X1+蘋果汁 Waffles+Apple Juice	4.0	3.3	2.0	2.8	1.0	0.1	803
	米+糙米	豬肉片 九層塔	雞胸丁+菜豆+青椒+紅蘿蔔	青花菜+白花菜+杏鮑菇			白蘿蔔+龍骨丁+海帶結 麵、蛋、奶								
11/21 (二)	白飯 Rice	豉汁蒸魚片X1 Steamed Fish	回鍋肉片 Double-Cooked Pork	珍菇燒胡瓜 Stir-fried Turnip	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥洋蔥仁湯 Yam and Job's Tears Soup	蔥花捲(60G)X1 Scallion Roll	3.5	3.3	1.9	3.5	1.0	0.0	795
	米	帶皮鮑魚片 豆豉 蔥花	豬肉片+白豆干+青椒+紅蘿蔔	結繩菜 秀珍菇 枸杞			白山藥+洋葱仁+龍骨丁 麵								
11/22 (三)	五穀飯 Grain Rice	醬爆肉絲 Stir-fried Pork Slices with Sauce	孜然雞翅 Cumin Chicken Wings	蒜炒雙冬粉 Stir-fried Wide Glass Noodles with Fresh Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Mushroom and Corn Soup	玉米酥餅(30G)X2 Croquettes	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	米+五穀米	豬肉絲+小黃瓜+洋葱	雞翅	高麗菜+寬冬粉+木耳+蔥花			金針菇+雞排丁+杏鮑菇+玉米粒 麵、蛋、奶								
11/23 (四)	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	◎★酥炸蝦排 Shrimp Steak	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Taro Balls and Grass Jelly	鍋貼(20G)X3 Pan-fried Dumplings	4.0	3.0	1.3	3.0	1.0	0.0	763
	米	雞胸丁 豆薯 紅蘿蔔	蝦排	高麗菜+香菇+薑片+枸杞			仙草汁+芋圓+地瓜圓 麵								
11/24 (五)	特餐	雞肉飯 Chicken Rice	菜脯蛋 Scrambled Eggs with Dried Radish	翠炒鮑菇 Stir-fried Mushroom and Beans	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芥菜肉片湯 Mustard and Pork Soup	金絲捲(70G) Golden thread buns	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
	特餐	白米 雞肉 紅蔥頭	雞蛋 菜脯	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			芥菜+豬肉片 麵、奶								
11/27 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豬柳 Stir-fried Pork loin	馬鈴薯燒雞 Braised Chicken and Potato	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	雙菜羹湯 Faat Choy Thick Soup	藍莓餐包(60G)X1 Blueberry Bread	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777
	米+糙米	豬肉片+豆芽菜+洋葱+青蔥段	雞胸丁+馬鈴薯+紅甜椒+蔥花	白豆干+芹菜+青椒+木耳+紅蘿蔔			金針菇+雙菜+豬肉絲 麵、蛋、奶								
11/28 (二)	白飯 Rice	◎☆酥炸柳魚X2 Deep-fried Shishamo	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork and Pineapple	古早味蒸蛋 Steamed Egg	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd Soup	芝麻包(60G)X1 Sesame Bun	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796
	米	裹粉柳魚	豬肉片+地瓜+洋葱+紅甜椒+鳳梨	雞蛋			冬瓜+龍骨丁+薑絲 麵、奶								
11/29 (三)	五穀飯 Grain Rice	爆油高麗肉片 Stir-fried Pork with Sauce	◎鹹酥雞 Deep-fried Chicken Dices	木耳白菜 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables Soup	★蘿蔔絲糕(20G)*3 Radish Roll	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	米+五穀米	豬肉片+高麗菜+秀珍菇+紅甜椒	雞胸丁+九層塔	大白菜 黑木耳			板豆腐+生竹筍+雞蛋+金針菇+紅蘿蔔 麵、海鮮								
11/30 (四)	白飯 Rice	安東燻雞 Andong Braised Chicken	☆杏鮑菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms	蒜香菜豆 Stir-fried Legumes	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	珍珠丸(20G)X3 Pearl Meat Ball	3.3	3.2	1.8	3.5	1.0	0.0	771
	米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	花枝刺花 杏鮑菇 芹菜	菜豆 蒜粒			花生 洋葱仁 珍珠丸								

◎裹油炸物 Deep Fried Food

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表牛軋食品

菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)

食材一律使用國產豬

本校未使用輻射污染食品

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)