

日期Date	午餐 Lunch Menu's Detail						下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Ingredient Analysis							
	全穀類(份)	豆肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	脂及堅果	水果(份)	奶類(份)		熱量(Kcal)							
12/1 (四)	白飯 Rice	安東嫩雞(不辣) Andong Braised Chicken	☆香菇炒花枝 Stir-fried Cuttlefish with King Oyster Mushrooms	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	傳統花生甜湯 Sweet Peanut Soup	肉圓(65G)*1 Taiwanese Meat Ball	3.8	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	766
	白米	雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	花枝 香菇 芹菜	板豆腐 南瓜 蔥花			花生 洋葱 紅								
12/2 (五)	特餐	咖喱炒飯 Curry Fried Rice	迷迭香雞腿 Rosemary Chicken Drumstick	白菜炒年糕 Stir-fried Chinese Cabbage and Rice Cake	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Lily Chicken Soup	奶酥麵包*1 Milky Filling Bread	3.6	4.0	2.0	2.5	1.0	0.0	797
		白米 豬絞肉 毛豆 洋葱 紅椒	佛腿 迷迭香	大白菜 翠菠菜 蒜 黑木耳 紅蘿蔔			金針花 雞排丁								
12/5 (一)	糙米飯 Brown rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Assorted Vegetables and Pork Slices	和風醬燒雞 Braised Chicken with Japanese Sauce	鮮菇蛋羹 Steamed Egg with Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Russian Soup	蘋果派(30G)*2 Apple Pie	3.5	5.0	2.0	2.5	1.0	0.0	865
	糙米、白米	豬肉片 大白菜 豆芽菜 紅蘿蔔	雞丁 馬鈴薯 香菇 洋葱	雞蛋 香菇 金針菇			番茄 洋葱 高麗菜								
12/6 (二)	白飯 Rice	☆酥炸魚片 Deep-fried Fish Fillet	黃金泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Golden Kimchi	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Pork	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米大骨湯 Corn and Pork ribs Soup	豆沙包*1 Red Bean Bun	3.5	3.8	1.5	4.0	1.0	0.1	865
	白米	魚片	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	板豆腐 豬絞肉 蔥花			玉米 雞骨丁								
12/7 (三)	五穀飯 Grain rice	●孜然羊肉炒小黃瓜 Stir-fried Lamb with Cumin	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken	蘿蔔燒海苔 Braised Kelp and Radish	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲胡瓜湯 Cucumber Soup	◎黃金地瓜QQ棒*2 Sweet Potato Sticks	3.8	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	741
	五穀米、白米	羊肉 小黃瓜 洋葱 蔥 蔥 孜然	胸丁 玉米 紅蘿蔔	蘿蔔 海帶結			薑絲 胡瓜 紅蘿蔔 雞骨丁								
12/8 (四)	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Chicken	☆奶香魚丁 Stir-fried Fish Dices with White Sauce	馬鈴薯燒豆角 Stir-fried Potato and Green Beans	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup	馬拉糕(50G) Cantonese sponge cake	3.8	4.0	2.0	3.0	1.0	0.0	841
	白米	雞胸丁 香菇 九層塔	水菜 高麗菜 紅蘿蔔	馬鈴薯 四季豆			米苔目 綠豆								
12/9 (五)	特餐	古早味飯條 Fried Rice Noodles with Shredded Pork	五香滷腿排 Braised Chicken Thigh	塔香海椒 Stir-fried Kelp	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌豆腐湯 Vegetables Miso Soup	☆鯛魚手卷 Tuna Hand Roll	3.8	4.0	2.0	3.0	1.0	0.0	841
		飯條 豆芽菜 豬肉絲 紅蘿蔔 洋葱	雞腿排	海帶 蔥 九層塔 薑絲			大白菜 鴻喜菇 板豆腐								
12/12 (一)	糙米飯 Brown rice	柚香蜜汁燒肉 Braised Pork with Honey Sauce	綠油鮮菇滑雞丁 Stir-fried Chicken and King Oyster Mushrooms with Oyster Sauce	枸杞雙花 Stir-fried Cauliflower, Broccoli and Goji	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜雙花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	墨西哥麵包*1 Mexican Bread	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	736
	糙米、白米	豬肉片 馬鈴薯 洋葱 柚子醬	雞胸丁 白蘿蔔 香菇 紅蘿蔔	白花椰 綠花椰 枸杞			紫菜 雞蛋								
12/13 (二)	白飯 Rice	☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	四季豆炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Green Beans	茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato Sauce	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃金草鮮菇雞湯 Chinese Mushrooms Soup	筍香包(70G) Bamboo Steamed Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	白米	蒲燒鯛魚	豬肉絲 四季豆	板豆腐 番茄			金針菇 杏鮑菇 雞排丁 蒜								
12/14 (三)	五穀飯 Grain rice	豉汁排骨 Pork Ribs with Black Bean Sauce	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken Dices	蛋酥白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Egg	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	枸杞山藥湯 Goji Yam Soup	芝麻燕麥饅頭(90G)*1 Sesame and Oat Bun	3.5	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	720
	五穀米、白米	豬肉片 芋頭 蔥花	雞胸丁 小黃瓜 紅椒 洋葱	大白菜 雞蛋			山藥 雞排丁 洋葱 紅椒 枸杞								
12/15 (四)	白飯 Rice	雞肉焗煎煮 Chicken Chikuzen	◎☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Sticks	蠔皇上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芋頭椰子西米露 Taro coconut Milk Sago Soup	油蛋(55G)*1+黑米奶 Braised Egg+Black Soy Milk	3.5	3.0	2.0	4.0	1.0	0.0	805
	白米	雞胸丁 地瓜 栗子 香菇 甜豆	虱目魚條(25g/條, 2條/人)	冬粉 豬絞肉 紅蘿蔔 蔥花 黑木耳 芥菜			芋頭 西米 露 椰奶								
12/16 (五)	特餐	炸醬麵 Fried Sauce Noodles	五香滷腿排 Braised Chicken Thigh	茼蒿炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶鮮菇湯 Kelp Sprouts Soup	沖繩黑糖捲*1 Brown Sugar Bun	3.8	3.2	2.0	3.0	1.0	0.2	805
		白飯 豬絞肉 毛豆 冬瓜	雞腿排	雞蛋 茼蒿菜			海帶芽 薑絲 雞骨丁								
12/19 (一)	糙米飯 Brown rice	照燒里肌肉排 Teriyaki Pork Chop	栗子燒雞 Braised Chicken and Chestnuts	香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Soup	大三角薯餅*2 Hash Brown	3.5	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	715
	糙米、白米	里肌肉排	雞丁 白蘿蔔 栗子 鈕扣菇	香菇 高麗菜			雞排丁 金針菇 薑片 紅薑								
12/20 (二)	白飯 Rice	☆港式蒜蓉蒸魚片 Hong Kong Style Fish Fillet with Garlic	鐵板豬柳 Teppanyaki Pork Tenderloin	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	◎黃金水煎包*1(60G) Pan-fried Stuffed Bun	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	白米	巴沙魚片 蒜頭 蔥花	豬肉柳 洋葱 四季豆 紅蘿蔔	番茄 雞蛋			黃豆芽 豬肉絲								
12/21 (三)	五穀飯 Grain rice	●高麗菜炒牛肉絲 Stir-fried Shredded Beef with Cabbage	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy Sauce	胡瓜滑炒菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芥菜雞湯 Mustard Leaf and Chicken Soup	香菇燒賣(30G)*2 Mushroom Shumai	4.0	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	755
	五穀米、白米	牛肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 蔥花	雞胸丁 白蘿蔔 蔥花	胡瓜 秀珍菇			芥菜 雞排丁								
12/22 (四)	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	☆蒜頭炒花枝 Stir-fried Vegetables and Squid	椒鹽四季豆 Stir-fried Green Beans and Carrots	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	紅豆海圓 Red Beans and Rice Balls Soup	蔥花捲(70G)*1 Scallion Roll	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745
	白米	雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	花枝 綠花椰 洋葱	四季豆 蒜酥			紅豆 紅白海圓								
12/23 (五)	特餐	青醬豬肉筆管麵 Pesto Penne	起司焗雞腿 Chicken Drumstick with Cheese	◎波浪薯條 Crinkle Fries	香料沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	奶油蒜泥湯 Mushrooms Soup	原味波士頓派 Boston Pie	4.0	3.2	2.0	4.0	1.0	0.0	855
	聖誕特餐	筆管麵 豬絞肉 九層塔 菠菜	雞腿 起司粉	波浪薯條			馬鈴薯 香菇 蘑菇								
12/26 (一)	糙米飯 Brown rice	特製燒肉 Pork with Donkatsu Sauce	香菇燒雞 Braised Chicken and Mushrooms	奶香白菜 Stir-fried Cabbage with Cream Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	鬆餅*2 Waffle	3.8	3.0	2.0	2.5	1.0	0.0	736
	糙米、白米	豬肉片 豆薯 洋葱	雞丁 香菇 鈕扣菇 蔥花	大白菜 黑木耳 紅蘿蔔			山藥 排骨 枸杞								
12/27 (二)	白飯 Rice	☆流汁魚捲 Fish Fillet with Sauce	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork Dices with Pineapple	鮮菇炒白花椰 Stir-fried Cauliflower with Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	蔥燒大肉包*1 Scallion and Pork Bao	3.5	3.2	1.5	4.0	1.0	0.1	820
	白米	鮑魚 芝麻	鳳梨 豬肉片 紅椒 洋葱	白花椰 鴻喜菇			玉米 馬鈴薯 雞蛋								
12/28 (三)	五穀飯 Grain rice	芋頭燻豬肉 Braised Pork and Taro	奶油焗雞丁 Chicken Dices Butter Stew	蔥燒豆腐 Braised Tofu	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜雞湯 Kohlrabi Chicken Soup	玉兔包*1+葡萄汁 Rabbit Steamed Bun+Grape Juice	3.7	2.5	1.3	3.5	1.0	0.0	734
	五穀米、白米	豬肉片 芋頭 洋葱	雞胸丁 紅蘿蔔 地瓜 毛豆	板豆腐 洋葱 蔥花			結頭菜 雞排丁								
12/29 (四)	白飯 Rice	紅燒雞肉燻馬鈴薯 Braised Chicken With Potato	☆五味魚丁 Stir-fried Fish with 5-flavor Sauce	翡翠蛋羹 Steamed Egg with Spinach	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	銀耳薏仁紅棗湯 Red Dates and Job's Tears Soup with Snow Fungus	蘿蔔糕*2 Radish Cakes	3.5	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	745
	白米	雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青蔥	多利魚丁 豆腐 芹菜 香茅	雞蛋 菠菜			銀耳 薏仁 紅棗								
12/30 (五)	特餐	高麗菜肉絲炒麵 Stir-fried Noodles with Cabbage and Shredded Pork	醬香油雞翅 Braised Chicken Wings	鮮菇滑炒菜 Stir-fried Mustard and Mushroom	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	芥香蘿蔔湯 Radish Soup	燒雞御飯糰 Smoked Chicken Onigiri	3.7	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	759
		白飯 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔	雞翅	芥菜 芥 秀珍菇 香菇			白蘿蔔 雞骨丁 芹菜								

◎表油炸物 Deep Fried Food

☆表魚類 Fish

▲表帶殼海鮮 Shrimp or Shelled Seafood

△表加工品 Processed Product

●表牛乳製品

食材一律採用國產

菜單開立：邱毅涵(新北食品股份有限公司營養師)

菜單審核：鄭涵之(康橋國際學校林口校區營養師)