

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 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 (Kca l)
8/1 (二)	蔬菜肉蓉粥 Vegetables and Minced Pork Congee	白飯 Rice	◎☆彩蔬魚丁 Assorted Vegetables and Fish Dices	紅片胡瓜 Stir-fried Cucumber and Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	奶黃包+無糖麥茶 Custard Bun+ Sugar Free Barley Tea	6.1	2.2	1.8	1	2.1	0.4	840
8/2 (三)	白菜油麵疙瘩 Braised Cabbage Gnocchi	五穀飯 Grain rice	醬爆豬肉絲 Stir-fried Shredded Pork	滑蛋燴南瓜 Steamed Pumpkin with Scrambled Eggs	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	紫米飯捲+黑糖地瓜湯 Black Rice Roll+Brown Sugar Sweet potato Soup	6.2	2.2	1.9	1.2	2.1	0.4	861
8/3 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	奶油洋芋燉雞 Chicken Stew with Potato and Butter	鮮菇燴絲瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	麻油雞湯 Chicken Soup with Sesame Oil	日式醬油豚肉拉麵 Soy Sauce Ramen with Pork	6.2	2	2.0	1	2.1	0.4	837
8/4 (五)	饅頭夾蔥蛋+米漿 Steamed Bun with Scallion Egg+Peanut Rice Milk	特餐	夏威夷炒飯 Hawaiian Fried Rice	蜜汁雞翅 Chicken Wings with Sweet Sauce	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	蒲瓜排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	☆鮪魚玉米吐司披薩+薏仁 飲 Tuna and Corn Pizza+Job's Tears Milk	6.1	2.2	1.9	1	1.9	0	785
8/7 (一)	香料豬肉口袋餅+低糖豆漿 Pork Pita with Spices+ Low Sugar Soybean Milk	糙米飯 Brown rice	番茄燉肉 Braised Pork and Tomato	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetable and Egg Drop Soup	和風雞肉燉飯 Japanese Chicken Risotto	6	2.1	1.9	1.2	2	0.4	835
8/8 (二)	紅棗南瓜小米粥 Pumpkin and Red Dates Millet Porridge	白飯 Rice	◎☆酥炸虱目魚條 Deep-fried Milkfish Strips	毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大黃瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	水煎包+什錦蔬菜湯 Pan-fried Bun+ Assorted Vegetables Soup	6.2	2	2.1	1	2.1	0	791
8/9 (三)	芋泥包+薏仁漿 Taro Bun+ Job's Tears Milk	特餐	白醬奶油螺旋麵 Fusilli with White Sauce	BBQ豬柳 BBQ Pork Tenderloins	溫沙拉 Salade Tiede	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	蜂蜜法式吐司+番薯濃湯 French Toast+ Sweet Potato Soup	6.2	2.3	2.1	1	2.3	0	823
8/10 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	咖哩雞肉 Chicken Curry	蘿蔔燒海帶結 Braised Kelp Sprouts and Radish	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	☆味噌蔬菜湯 Miso and Vegetables Soup	肉絲燴飯 Shredded Pork Fried Rice	6.1	2.2	1.8	1	2	0	787
8/11 (五)	起司蛋窩窩頭+黑豆漿 Steamed Corn Bread with Cheese and Egg + Black Soybean Milk	特餐	什錦肉絲炒麵 Stir-fried Noodles with Shredded Pork and Vegetables	醬燒翅小腿 Braised Drumette	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	豬肉水餃+酸辣湯 Pork Dumplings+ Hot and Sour Soup	6.3	2.1	1.9	1	2.2	0.4	853
8/14 (一)	<p>暑假期間</p>														
8/15 (二)															
8/16 (三)															
8/17 (四)															
8/18 (五)															
8/21 (一)															
8/22 (二)															
8/23 (三)															
8/24 (四)															
8/25 (五)															

◎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)