康橋國際學校幼兒園(林口校區)
112-2學期3月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, March 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						
									全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)
3/1 (五)	起司丹麥燒餅+黑糖牛乳 Cheese Danish + Brown Sugar Milk	特餐	蘑菇醬鐵板麵 Sitr-fried Noodles with Mushroom Sauce	迷迭香翅小腿 Rosemary Chicken Drumette	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	結頭菜排骨湯 Turnip and Pork Ribs Soup	玉兔包+枸杞紅棗茶 Rabbit Steamed Bun + Goji and Dates Tea	5.8	2.1	1.5	2.5	1.0	0.0	796
	丹麥燒餅 起司 雞蛋 小黃瓜+黑糖 奶粉(麩、奶)		烏龍麵 豬肉絲 洋蔥 蘑菇 玉米 紅蘿蔔	翅小腿*2			結頭菜 龍骨丁	玉兔包(麩、奶)+ 枸杞 紅棗							
3/4 (一)	義式南瓜+番茄濃湯 Italian Spices Pumpkin + Tomato Soup	糙米飯 Brown Rice	野菜炒豚肉 Stir-fried Vegetables and Pork Slices	鮮菇蒸蛋 Steamed Eggs with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	菠菜奶油螺旋麵 Spinach Fusilli	5.8	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	801
	南瓜+番茄 洋蔥	糙米、白米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	雞蛋 香菇			金針花 雞排丁	螺旋麵 菠菜 雞絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 奶粉							
3/5 (二)	滑蛋蔬菜粥 Porridge with Silky Egg and Vegetables	白飯 Rice	☆港式蒜蓉蒸魚片 Hong Kong Style Steamed Fish Fillet with Garlic	銀芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Aromatic Bean Curd	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	四神湯 Four-Herbal Soup	自製地瓜燕麥餅+薑汁撞奶 Sweet Potato Oatmeal Pancake + Ginger Milk	6.0	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	810
	白米 雞蛋 小白菜 豬絞肉	白米	帶皮鮭魚片 蒜頭 蔥花	豆芽菜 豆包絲 芹菜 黑木耳 紅蘿蔔			龍骨丁 山藥 洋薏仁 蓮子	地瓜 燕麥片 葡萄乾 雞蛋 +奶粉 薑							
3/6 (三)	蔥燒雞肉麵 Scallion Braised Chicken Noodles	五穀飯 Grain Rice	豉汁排骨 Fermented Black Bean Sauce Spare Ribs	紅絲高麗菜 Stir-fried Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	和風燉飯 Japanese-style Mushrooms Rissoto	6.0	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	795
	白麵 雞絞肉 青蔥 小芥菜 木耳	五穀米、白米	豬肉角 芋頭 蔥花	高麗菜 紅蘿蔔			青木瓜 雞排丁	白米 豬絞肉 洋蔥 紅蘿蔔 海苔粉							
3/7 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruits, Cereal, and Milk	白飯 Rice	三杯雞丁 3-cup Diced Chicken	蒜香烏蒲 Garlic-Flavored Stir-fried Bottle Gourd with Shrimps	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	粿仔條湯 Rice Noodles Soup	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
	水果 麥片(麩) 鮮奶	白米	清肉丁 杏鮑菇 九層塔	烏蒲 紅蘿蔔 蒜頭			玉米 馬鈴薯 奶粉	粿仔條 豬肉絲 白蘿蔔 紅蘿蔔 韭菜							
3/8 (五)	鮮蔬雞蛋塔+混漿 Fresh Vegetable Potato Tart + Mixed Milk	特餐	肉絲炒飯 Shredded Pork Fried Rice	五香油雞翅 Five-Spice Braised Chicken Wings	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆味噌豆腐湯 Miso Soup with Tofu	養生饅頭+肉絲蔬菜湯 Steamed Bun + Shredded Pork Soup with Vegetables	5.5	2.0	1.7	2.2	1.0	0.2	779
	玉米 雞蛋 毛豆 塔皮(麩、蛋、奶) + 混漿(大豆、麩、花生)		白米 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 毛豆	雞翅			板豆腐 鴻喜菇 柴魚片	養生饅頭(麩、堅果)+豬肉絲 小白菜 紅蘿蔔							
3/11 (一)	桂花芋頭+薏仁漿 Osmanthus-Flavored Taro + Job's Tears Milk	糙米飯 Brown Rice	柚香蜜汁燒肉 Pomelo-Honey Glazed Pork	白菜油 Stir-fried Chinese Cabbage	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉絲湯 Soybean Sprout and Shredded Pork Soup	白醬起司水管麵 Cheese Penne in Béchamel Sauce	6.0	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	780
	芋頭 桂花 +薏仁漿(麩)	糙米、白米	豬肉角 馬鈴薯 洋蔥 柚子醬	大白菜 黑木耳 紅蘿蔔			黃豆芽 豬肉絲	水管麵 雞絞肉 玉米 紅蘿蔔 起司絲 巴西里(麩、奶)							
3/12 (二)	番茄青菜鮮肉粥 Tomato, Vegetable, and Pork Porridge	白飯 Rice	☆蒲燒鯛魚 Kabayki Sea Bream	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Minced Pork	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	芥菜雞湯 Mustard Greens and Chicken Soup	什錦豬肉麵線羹 Assorted Pork and Noodle Thick Soup	5.8	1.8	1.8	2.4	1.0	0.0	775
	白米 豬絞肉 番茄 萵苣	白米	蒲燒鯛魚	板豆腐 豬絞肉 蔥花			芥菜仁 雞排丁	紅麵線 豬肉絲 紅蘿蔔 香菇 金針菇							
3/13 (三)	蔥油雞絲拌麵 Scallion Oil Shredded Chicken Noodles	五穀飯 Grain Rice	沙茶鐵板肉柳 Satay Sauce Pork Tenderloin Teppanyaki	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn Kernels	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	菠菜吻魚羹 Spinach and Anchovy Thick Soup	自製蒸布丁+無糖麥茶 Homemade Steamed Pudding + Sugar-free Barley Tea	6.0	2.0	1.8	2.2	1.0	0.2	816
	細圓麵 雞絞肉 韭菜 紅蘿蔔 青蔥	五穀米、白米	豬肉柳 洋蔥 紅蘿蔔 素沙茶	雞蛋 玉米			菠菜 吻仔魚 枸杞	雞蛋 奶粉+大麥							
3/14 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruits, Cereal, and Milk	白飯 Rice	雞肉筑前煮 Chicken Chikuzen-ni	螞蟻上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	針菇胡瓜湯 Enoki Mushroom and Cucumber Soup	★上海菜飯 Shanghai Rice	5.8	1.8	2.0	2.1	1.0	0.5	822
	水果 麥片(麩) 鮮奶	白米	清肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 甜豆	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳			大黃瓜 金針菇 龍骨丁	白米 豬肉絲 青江菜 香菇 蝦米 枸杞 (帶殼海鮮)							
3/15 (五)	沙威瑪亨堡+黑豆漿 Shawarma Burger + Black Soybean Milk	特餐	什錦肉絲炒米苔目 Stir-fried Taiwanese Rice Noodles with Mixed Shredded Meat	◎豆乳雞丁 Deep-fried Chicken with Fermented Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡排骨湯 Burdock and Pork Rib Soup	黑麥小餐包+椰汁西米露 Rye Mini Bun + Coconut Milk Sago Dessert	6.0	1.6	2.0	2.2	1.0	0.2	791
	亨堡(麩) 豬肉片 洋蔥 小黃瓜+黑豆漿(豆)		米苔目 豬肉絲 豆芽菜 香菇 韭菜	清肉丁 豆腐乳			牛蒡 龍骨丁	黑麥小餐包X1+西米露 椰奶(奶)							
3/18 (一)	蒸地瓜+ 低糖豆漿 Sweet Potato + Low Sugar Soybean Milk	糙米飯 Brown Rice	照燒豬肉片 Teriyaki Pork Slices	鮮菇炒雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	紫菜蛋花湯 Seaweed Egg Drop Soup	田園蔬菜燉飯 Vegetable Risotto	6.0	1.6	2.0	2.0	1.0	0.4	803
	地瓜條+ 豆漿(豆)	糙米、白米	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	白花椰 青花菜 鴻喜菇			紫菜 雞蛋	白米 雞絞肉 洋蔥 黃椒 青花菜 甜豆							
3/19 (二)	菠菜瘦肉粥 Spinach and Pork Congee	白飯 Rice	☆◎椒鹽魚丁 Salt and Pepper Deep-fried Fish Bites	焗烤茄子 Baked Eggplant	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜雞湯 White Gourd Chicken Soup	木須炒麵 Moo Shu Stir-Fried Noodles	5.8	1.8	2.0	2.2	1.0	0.0	768
	白米 菠菜 豬絞肉 乾香菇	白米	帶皮鮭魚丁	茄子 起司絲			冬瓜 雞排丁	白烏麵 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 青蔥							
3/20 (三)	白菜麵疙瘩 Cabbage Noodle Dumplings	五穀飯 Grain Rice	紅燒豬腳 Braised Pork Knuckles	金沙豆薯炒蛋 Scrambled Eggs with Jicama	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	烏蒲排骨湯 Bottle Gourd and Pork Rib Soup	自製芋泥紫米糕+桂花飲 Taro Purple Rice Cake + Osmanthus Drink	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	771
	麵疙瘩 小白菜 木耳 香菇 雞蛋	五穀米、白米	豬肉角 豬腳丁 白蘿蔔 紅椒	雞蛋 豆薯 鹹蛋 青蔥			烏蒲 龍骨丁 枸杞	芋頭 紫米 圓糯米 白芝麻+桂花 甘草							
3/21 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruits, Cereal, and Milk	白飯 Rice	和風醬燒雞 Braised Chicken with Japanese-style Sauce	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Hotpot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	荳蔻排骨湯 Ginseng and Pork Rib Soup	日式炒烏龍 Stir-fried Udon with Shredded Pork	5.8	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	811
	水果 麥片(麩) 鮮奶	白米	雞丁 白蘿蔔 洋蔥	板豆腐 南瓜 蔥花			高麗菜 金針菇 龍骨丁 荳蔻	烏龍麵 豬肉絲 大白菜 紅蘿蔔							
3/22 (五)	燒肉時蔬刈包+玉米排骨湯 Gua Bao + Corn and Pork Ribs Soup	特餐	麻油雞油飯 Chicken Sticky Rice with Sesame Oil	◎鐵路風味豬排 Railway-Style Pork Chop	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	小黃金捲+紅棗銀耳湯 Golden Thread Roll + Reds Dates and White Fungus Soup	5.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.4	823
	刈包(麩) 豬肉片 豆芽 紅蘿蔔+玉米粒 龍骨丁 白蘿蔔		白米 雞肉絲 高麗菜 香菇 枸杞	里肌肉排			番茄 雞蛋	小黃金捲(麩、蛋、奶) + 白木耳 紅棗 枸杞							
3/25 (一)	蜜汁芋頭+黑芝麻豆漿 Sweet Taro+ Black Sesame Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	粉蒸肉 Steamed Pork	☆咖仔魚燴絲瓜 Stir-fried Loofah with Anchovies	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	什錦肉絲湯麵 Mushrooms and Shredded Pork Noodles	6.0	1.8	1.8	2.2	1.0	0.5	837
	芋頭+黑芝麻 豆漿(芝麻、豆)	糙米、白米	豬肉角 地瓜 枸杞	絲瓜 紅蘿蔔 咖仔魚			山藥 馬鈴薯 龍骨丁 枸杞	紅蘿蔔麵 豬肉絲 杏鮑菇 蔥花							
3/26 (二)	紫菜滑蛋雞蓉粥 Seaweed and Silky Egg Porridge with Minced Chicken	白飯 Rice	☆樹子蒸魚捲 Steamed Fish Roll with Cordia Seeds	高麗菜炒年糕 Stir-fried Cabbage and Rice Cake	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	大油湯 Assorted Vegetables Thick Soup	★客家鹹湯圓 Hakka Rice Balls	6.2	1.5	1.5	2.0	1.0	0.2	773
	白米 雞絞肉 紫菜 雞蛋	白米	巴沙魚片 樹子	高麗菜 年糕片 紅蘿蔔			板豆腐 金針菇 黑木耳 雞蛋	紅白小湯圓 豬肉絲 韭菜 香菇 紅蘿蔔 蝦米							
3/27 (三)	芽菜肉絲湯麵 Bean Sprout and Pork Shredded Soup Noodles	五穀飯 Grain Rice	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard Greens with Mushrooms	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	☆苦瓜小魚湯 Bitter Gourd and Anchovy Soup	黑糖薑汁地瓜湯 Sweet Potato Soup	5.8	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	771
	扭麵 豬肉絲 綠豆芽 海帶芽 油蔥	五穀米、白米	豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔	芥菜仁 秀珍菇			苦瓜 小魚乾	地瓜 花豆 老薑 黑糖							
3/28 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fresh Fruits, Cereal, and Milk	白飯 Rice	紅燒雞肉燜馬鈴薯 Braised Chicken with Potato	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	白菜蛋酥湯 Chinese Cabbage and Egg Crisp Soup	味噌鍋燒扭麵 Miso Udon	5.7	1.8	1.8	2.0	1.0	0.5	804
	水果 麥片 鮮奶(麩)	白米	清肉丁 馬鈴薯 青蔥	四方干 白蘿蔔 紅蘿蔔			大白菜 雞蛋	扭麵 豬肉片 福山萵苣 香菇							
3/29 (五)	海苔小飯糰+日式豆腐蛋花湯 Onigiri + Japanese-style Tofu Egg Drop Soup	特餐	義式南瓜螺旋麵 Fusilli with Pumpkin Sauce	◎鹽酥雞丁 Salt and Pepper Deep-fried Diced Chicken	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	羅宋湯 Borscht	芝麻包+仙草牛乳 Sesame Bun + Grass Jelly Milk	5.8	1.5	2.0	2.2	1.0	0.2	770
	白米 海苔 雞絞肉 玉米粒 紅蘿蔔+雞蛋 板豆腐 蔥花		螺旋麵 豬肉絲 南瓜 洋蔥 毛豆 紅椒	清肉丁			番茄 高麗菜 西洋芹	芝麻包(麩、芝麻)+仙草汁 鮮奶							

◎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雞、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)