

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						
		白飯 Rice	☆鮑菇炒魷魚 Stir-fried Squid with King Oyster Mushrooms	台式炒年糕 Stir-fried Rice Cake	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	養生雞湯 Chicken Soup		鮮肉包+冬瓜薏仁湯 Meat Buns + White Gourd and Job's Tears Soup	全穀類 豆類(份) Whole Grains (Portion)	豆魚肉 蛋類(份) Beans/Fish/Meat (Portion)	蔬菜類 (份) Vegetables (Portion)	油脂及 堅果種子類(份) Oil and Nuts/Seeds (Portion)	水果 (份) Fruit (Portion)	奶類 (份) Dairy (Portion)
1/2 (二)	玉米雞茸粥 Minced Chicken and Corn Congee	白飯	☆鮑菇炒魷魚	台式炒年糕	有機青菜	水果	養生雞湯	鮮肉包+冬瓜薏仁湯	5.8	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0	711.0
1/3 (三)	芙蓉麵線 Thin Noodles Soup with Vegetables	五穀飯	南洋咖哩豬	玉米蒸蛋	履歷青菜	水果	山藥排骨湯	鬆餅+無糖麥茶	6.0	2.2	1.9	1.0	1.0	0.0	737.5
1/4 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯	小黃瓜炒雞丁	鐵板時蔬	有機青菜	水果	芋頭排骨湯	古早味蘿蔔糕湯	5.9	2.1	1.9	1.2	1.5	0.5	817.5
1/5 (五)	燒肉時蔬刈包+四神湯 Gua Bao+ Four-Herbal Soup	特餐	☆日式豬肉炒烏龍	竹筍燒雞	履歷青菜	水果	☆味噌蔬菜湯	蜂蜜蛋糕+黑糖牛乳	6.2	2.0	2.1	1.0	1.0	0.0	741.5
1/8 (一)	焗烤馬鈴薯+黑豆漿 Baked Potato+ Black Soy Milk	糙米飯	柚香蜜汁燒肉	肉末炒豇豆	履歷青菜	水果	南瓜雞湯	粉紅蕃薯管麵	6.1	2.2	1.9	1.2	1.0	0.2	780.5
1/9 (二)	高麗菜鹹粥 Cabbage and Pork Congee	白飯	◎☆酥炸烏魚片	紅片雙花	有機青菜	水果	肉骨茶湯	芝麻包+紅豆燕麥湯	6.2	2.1	1.9	1.0	1.0	0.2	768.0
1/10 (三)	雞肉芹菜飯條湯 Chicken and Celery Flat Noodle Soup	五穀飯	蔥爆豬肉片	番茄炒蛋	履歷青菜	水果	黃豆芽肉絲湯	芋泥包+薑汁豆花	6.3	2.1	1.9	1.0	1.0	0.2	775.0
1/11 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯	◎糖醋雞丁	胡瓜煨時蔬	有機青菜	水果	芹香蘿蔔湯	紫米甜米糕	6.0	2.1	1.9	1.2	1.5	0.5	824.5
1/12 (五)	香料豬肉口袋餅+低糖豆漿 Pork Pita with Spices+ Low Sugar Soybean Milk	特餐	肉絲炒飯	蜜汁翅小龍	履歷青菜	水果	大油湯	蔓越莓餐包+燒仙草	6.1	2.2	1.8	1.0	1.0	0.0	742.0
1/15 (一)	南瓜沙拉+風味花椰菜燉湯 Pumpkin Salad + Broccoli Stew	糙米飯	照燒豬柳	麻油高麗菜	履歷青菜	水果	青木瓜雞湯	焗烤奶油燉飯	6.3	2.2	1.7	3.0	1.0	0.0	873.5
1/16 (二)	雞茸玉米燕麥粥 Minced Chicken and Corn Oatmeal Porridge	白飯	◎☆椒鹽魚丁	塔香海茸	有機青菜	水果	蔬菜肉絲湯	地瓜包+枸杞小米粥	6.1	2.1	2.0	3.0	1.0	0.0	859.5
1/17 (三)	芋頭米粉湯 Rice Noodle Soup with Taro	五穀飯	香鮑菇炒肉片	紅燒茄子	履歷青菜	水果	薑絲海芽湯	翡翠燒賣+混漿	6.3	2.2	1.7	3.0	1.0	0.0	873.5
1/18 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯	奶香雞丁	古早味蒸蛋	有機青菜	水果	冬瓜肉片湯	台式肉燥拌飯	5.4	1.8	1.8	2.0	1.5	0.5	805.5
1/19 (五)	起司炒蛋吐司+黑芝麻豆漿 Cheese and Scrambled Eggs Toast + Black Sesame Soy Milk	特餐	南瓜貝殼麵	◎酥炸雞翅	履歷青菜	水果	美式雞湯	紅豆餐包+銀耳桂圓甜湯	6.0	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	817.5
1/22 (一)	烤地瓜+筒蒿蛋片湯 Roasted Sweet Potato + Crown Daisy and Egg Drop Soup	糙米飯	豆豉芋頭燒肉	大黃瓜炒金針菇	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	豉汁結頭菜排骨湯	薑黃雞肉燉飯	6.1	2.1	2.0	2.0	1.0	0.0	799.5
1/23 (二)	毛豆南瓜小米粥 Millet Porridge with Pumpkin and Edamame	白飯	☆破布子蒸魚捲	三寶干丁	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	白菜針菇雞湯	☆鯖魚吐司披薩+薏仁飲	6.1	2.2	1.8	1.5	1.0	0.0	772.0
1/24 (三)	★什錦豬肉湯麵 Pork and Vegetables Noodle Soup	五穀飯	番茄炒肉片	鮮蔬炒寬粉	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	金針排骨湯	通心粉濃湯	6.1	2.0	1.2	3.0	1.0	0.1	844.0
1/25 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯	豆瓣燒雞	木耳白化	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	☆牛蒡小魚湯	沙茶肉絲燴飯	5.8	1.8	2.0	2.0	1.5	0.5	838.5
1/26 (五)	鮮蔬小飯糰+低糖豆漿 Rice Balls with Vegetables+ Low Sugar Soybean Milk	特餐	雞肉飯	菜脯蛋	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	鳳梨苦瓜雞湯	特選小饅頭+青菜肉絲湯	6.1	1.8	1.2	2.5	1.0	0.0	787.0
1/29 (一)	水煮玉米段+麵茶牛乳 Corn+ Roasted Wheat Flour Milk	糙米飯	◎炸排骨酥	☆吻魚炒芥菜	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	什錦蛋花湯	奶油雞肉野菇筆管麵	6.1	2.1	2.1	2.0	1.0	0.0	802.0
1/30 (二)	胡瓜肉絲鹹粥 Cucumber and Shredded Pork Congee	白飯	◎☆砂鍋魚丁(含芝麻)	紅蘿蔔蒸蛋	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	菠菜肉片湯	黑糖糕+黑芝麻牛乳	5.8	2.1	2.0	3.0	1.0	0.0	838.5
1/31 (三)	雞茸韭菜米粉湯 Rice Noodles Soup with Minced Chicken and Chinese Chives	五穀飯	薑燒豬肉	彩蔬炒豆干	季節青菜 Fresh Vegetable	水果	番茄金針菇湯	水煎包+鮮蔬湯	5.8	2.2	2.0	2.2	1.0	0.2	822.0

◎裹油炸物 Deep-fried Food

★表擊殼海鮮 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糖、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：林長芳(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)