

康橋國際學校林口校區小學部 112年5月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, May 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							
	主餐	副餐	湯品	蔬菜	水果	點心		全穀類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	熱量 (Kcal)		
5/1 (一)	糙米飯 Brown Rice	紅燒豬腳 Braised Pork Knuckle	蠔油鮮菇燻雞丁 Stir-fried Diced Chicken and Mushrooms with Oyster Sauce	枸杞冬瓜 White Gourds with Goji	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針排骨湯 Dayliily and Pork Ribs Soup	香菇厚片土司(60G) Garlic Toast	4.5	3.3	2.0	3.0	1.0	0.1	850
	米+糙米	豬腳丁 豬肉角 蔥花	雞胸丁 白蘿蔔 香菇 紅蘿蔔	枸杞冬瓜			金針花+龍骨丁	麵、蛋、奶							
5/2 (二)	白飯 Rice	◎六△海苔魚排 Fish Fillet with Seaweed	玉米炒肉末 Stir-fried Minced Pork and Corn Kernels	鹽水蔬菜 Stir-fried Vegetables	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青菜蛋花湯 Vegetable and Egg Drop Soup	肉圓(60G)X1 Steamed Meat Ball	4.5	3.3	2.0	2.8	1.0	0.0	826
	米	虱目魚排+海苔粉	豬絞肉+玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁	高麗菜+杏鮑菇+茭白筍			小白菜+全蛋液	麵、大豆、芝麻							
5/3 (三)	五穀飯 Grain Rice	●沙茶空心菜炒羊肉(含芝麻) Stir-fried Shacha Lamb with Water Spinach (contain sesame)	腐乳燒雞 Steamed Chicken with Fermented Bean Curd	滑蛋南瓜 Steamed Pumpkin with Scrambled Eggs	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海芽豆腐湯 Kelp Sprouts and Tofu Soup	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+紅蘿蔔+洋葱+甜豆	南瓜+雞蛋+蔥花			板豆腐+海帶芽	麵、大豆、芝麻							
5/4 (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 and Lotus Seed Sweet Soup	☆花旗丸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+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	麵、海鮮							
5/5 (五)	特餐 Stir-fried Noodles with Shredded Pork and Vegetable	什錦肉燥炒麵 Braised Chicken Leg	醬燒雞排 Stir-fried Broccout and Cauliflower with King Oyster	鮑菇雙花 Stir-fried Broccout and Cauliflower with King Oyster	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger	傳統糯米腸+海山醬 Rice Sausage + Sweet Chili Bean Sauce	3.7	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	748
	特餐	白麵+豬肉燥+豆芽菜+生香菇+韭菜+乾香菇	雞腿排	青花菜+白花菜+杏鮑菇			冬瓜+薑絲	花生							
5/8 (一)	糙米飯 Brown Rice	番茄燻肉 Braised Pork and Tomato	馬鈴薯燒雞 Braised Chicken and Potato	鮮蔬炒寬冬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetables 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	豬肉角+蕃茄+洋葱	雞胸丁+馬鈴薯+紅甜椒+蔥花	高麗菜+寬冬粉+木耳+蔥花			板豆腐+生竹筍+全蛋液+黑木耳+金針菇	麵、蛋、奶							
5/9 (二)	白飯 Rice	◎酥炸虱目魚條 Fried Milkfish Strips	桂竹筍炒肉燥 Stir-fried Shredded Pork with Bamboo	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	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*2	豬肉燥+桂竹筍+紅蘿蔔	雞蛋+毛豆仁			大黃瓜+龍骨丁	麵、大豆							
5/10 (三)	五穀飯 Grain Rice	白菜菇絲炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Mushrooms and Cabbage	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	塔香海軍 Stir-fried Kelp with Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽肉燥湯 Soybean Sprouts and Shredded Pork Soup	翡翠燒賣(20G)X3 Shu 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+小黃瓜+紅甜椒+洋葱+鳳梨	海軍+九層塔+蒜香			黃豆芽+雞肉燥	麵、大豆、芝麻、海鮮							
5/11 (四)	白飯 Rice	奶油洋蔥雞 Potato and Chicken Stew	☆五味魚丁 Spicy Stir-fried Diced Fish	鮮菇燻瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Mushroom	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	椰香紫米露 Black Glutinous Rice with Coconut Milk	珍珠丸X3 Pearl 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	水浸魚丁+豆薯+芹菜+香菜	綠瓜+鮑魚菇			紫米+西谷米+椰奶	麵、大豆、芝麻							
5/12 (五)	特餐 Hawaiian Fried Rice	夏威夷炒飯 Drumstick with Honey Sauce	蜜汁雞腿 Drumstick with Honey Sauce	黃金豆腐煲 Golden Tofu Stew	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	烤地瓜X1+豆奶 Roasted Sweet Potato+ Soy Milk	3.5	3.0	1.5	2.9	1.0	0.0	727
	特餐	白飯+豬肉燥+玉米粒+紅蘿蔔+鳳梨	棒棒腿	板豆腐+紅蘿蔔+毛豆+蔥花			青木瓜+雞排丁	大豆							
5/15 (一)	糙米飯 Brown Rice	◎椒鹽排骨酥 Salt and Pepper Pork Ribs	冬菇燒雞 Braised Chicken and White Gourd	咖哩蔬餐 Vegetables Curry	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	肉骨茶 Bak Kut Teh	瑞士捲蛋糕(50G) Swiss Roll Cake	4.5	3.3	2.0	2.5	1.0	0.1	820
	米+糙米	豬肉角 九層塔	雞胸丁+冬瓜	白花菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+洋葱			龍骨丁+金針菇+薑片	麵、蛋、奶							
5/16 (二)	白飯 Rice	☆蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	胡瓜炒肉片 Stir-fried Cucumber and Pork Slices	香菇炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	玉米濃湯 Corn Soup	奶皇包(65G) Sweet Custard Bun	4.7	3.7	1.7	3.0	1.0	0.0	874
	米	蒲燒鯛魚	豬肉片 胡瓜 枸杞	雞蛋+蕃茄			玉米粒+全蛋液+洋葱	麵、蛋、奶、大豆、堅果							
5/17 (三)	五穀飯 Grain Rice	●韓式白菜炒牛肉 Bulgogi	玉米炒雞 Stir-fried Chicken and Corn	鐵板時蔬 Stir-fried Vegetables	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	金針肉燥湯 Dayliily and Shredded Pork Soup	玉米香酥餅(30G)X2 Corn Pancakes x2	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+馬鈴薯+玉米粒+毛豆仁	豆芽菜+木耳+韭菜+奶油			豬肉燥+金針花	麵、奶、大豆							
5/18 (四)	白飯 Rice	◎日式唐揚雞 Chicken Karage	☆蔥爆沙茶花枝(含芝麻) Stir-fried Cuttlefish with Shacha (contains sesame)	紅燒扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Shredded Carrot	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Beans and Job's Tears 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	花枝剝花+小黃瓜+洋葱+黃甜椒+青蔥段	扁扁+紅蘿蔔			洋葱仁+綠豆	麵、大豆、芝麻							
5/19 (五)	特餐 Stir-fried Rice Noodles with Pumpkin and Shredded Pork	金瓜肉燥炒米粉 Braised Drumstick	五香滷味雞腿 Braised Tofu and Pork	魚香豆腐 Scrambled Eggs with Tomato	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	紫米豆皮香口X2 Black Rice Bean Curd Sushi	3.9	3.0	1.5	2.8	1.0	0.0	749
	特餐	米粉+高麗菜+南瓜+豬肉燥+紅蘿蔔+香菇+芹菜	棒棒腿	板豆腐+豬絞肉+蔥花			蕃茄+全蛋液	大豆、芝麻							
5/22 (一)	糙米飯 Brown Rice	BBQ豬排 BBQ Pork Chop	彩蔬雞丁 Stir-fried Diced Chicken and Vegetables	麻油高麗菜 Stir-fried Cabbage with Sesame Oil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海帶結蘿蔔湯 Kelp Sprouts 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	里肌肉排	雞胸丁+四季豆+青椒+紅蘿蔔	高麗菜+香菇+薑片+枸杞			白蘿蔔+龍骨丁+海帶結	麵、蛋、奶							
5/23 (二)	白飯 Rice	☆酥炸水浸魚 Deep-fried Fish Slices	馬鈴薯炒肉燥 Stir-fried Shredded Pork and Potato	胡瓜蹄珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	山藥薏仁湯 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	水浸魚片	豬肉燥+馬鈴薯	大黃瓜+秀珍菇+枸杞			白山藥+龍骨丁+洋葱仁	麵、奶、大豆							
5/24 (三)	五穀飯 Grain Rice	◎鳳梨咕嚕肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	孜然雞翅 Cumin Chicken Wings	蒜炒雙花 Stir-fried Broccoli and Cauliflower	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鮮菇玉米雞湯 Mushroom and Corn Soup	鮮菇玉米雞湯 Braised Oily Tofu	3.7	3.2	2.0	3.0	1.0	0.0	774
	米+五穀米	豬肉角+地瓜+洋葱+紅甜椒+鳳梨	雞翅	白花菜+青花菜+蒜香			金針菇+雞翅丁+杏鮑菇+玉米粒	大豆							
5/25 (四)	白飯 Rice	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soybean Sauce	☆味噌鯛魚片 Miso Sea Bream Fillet	家常豆腐 Braised Tofu	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 青椒	鯛魚片 味噌	板豆腐 蔥段 紅蘿蔔			仙草汁+芋圓+地瓜圓	麵、大豆、芝麻							
5/26 (五)	特餐 Chicken Rice	雞肉飯 Scrambled Eggs with Preserved Radish	菜脯蛋 Stir-fried King Oyster Mushroom and Beans	翠炒鮑菇 Stir-fried King Oyster Mushroom and Beans	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	綠瓜肉片湯 Sponge Gourd and Pork Slices Soup	鮮蝦河粉+蒜味醬油 Steamed Rice Roll with Shrimps	3.9	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	770
	特餐	白米 雞肉燥 紅蔥頭	雞蛋 菜脯	杏鮑菇 甜豆 紅蘿蔔			綠瓜+豬肉片	帶殼海鮮 麵 大豆 堅果							
5/29 (一)	糙米飯 Brown Rice	鐵板豬排 Stir-fried Pork Tenderloin	麻油雞 Sesame Oil Chicken Soup	紅燒紫茄 Braised Eggplants	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	梨菜羹湯 Long Thread Moss Thick Soup	藍莓餐包X1 Blueberry Bread	4.0	3.2	2.0	2.5	1.0	0.1	777
	米+糙米	豬肉燥+豆薯+洋葱+青蔥段	雞胸丁 高麗菜 枸杞 薑片	茄子+紅蘿蔔+九層塔			金針菇+蟹棒+豬肉燥	麵、蛋、奶							
5/30 (二)	白飯 Rice	◎六△酥炸柳葉魚 Deep-fried Shishamo	醬爆肉片 Stir-fried Pork Slices	古早味蒸蛋 Steamed Egg	有機青菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	冬瓜排骨湯 White Gourd and Pork Ribs Soup	芝麻包X1 Sesame Bun	3.4	3.6	1.3	3.5	1.0	0.0	796
	米	柳葉魚*2	豬肉片+小黃瓜+洋葱	雞蛋			冬瓜+龍骨丁+薑絲	麵、芝麻、大豆							
5/31 (三)	五穀飯 Grain Rice	椰菜炒肉片 Stir-fried Pork and Vegetable with Oyster Sauce	◎鹹酥雞 Deep-fried Diced Chicken	白菜燙粉絲 Stir-fried Chinese Cabbage and Mung Bean Noodles	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	鳳梨哈密瓜湯 Chicken Soup with Bitter Gourd and Pineapple	★蘿蔔絲捲(20G)*3 Shredded 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+紅蘿蔔	雞胸丁+九層塔	大白菜+黑木耳+冬粉			苦瓜+雞翅丁+鹹鳳梨	麵、帶殼海鮮、芝麻、大豆							

◎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

●表牛羊製品

菜單開立：邱筱涵(新北食品股份有限公司營養師)

菜單審核：陳筱雯(康橋國際學校林口校區營養師)

食材一律使用國產豬