



仁光幼兒園 108年6月份菜單

日期	點心	午餐			點心	熱量			
06月03日	菜單	穀片、鮮奶	義大利麵	玉米濃湯	時令水果	蒸地瓜、決明子參茶	1062大卡		
	食材	玉米脆片、好市多鮮奶	捲捲麵、洋菇、洋蔥、青花椰、鮮鮭肉、蕃茄	非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉		地瓜、決明子、麥粒			
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1.7g)			
06月04日	菜單	北海道牛奶濃湯	香煎肉片	什錦豆腐	時令青菜	薑絲蛤仔湯	時令水果	煎餃、紅棗茶	1021大卡
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	里肌肉片	非基改豆腐、毛豆、非基改玉米、紅蘿蔔	有機時令蔬菜	薑絲、蛤蜊、冬瓜、排骨		麵粉、豬肉、高麗菜、紅棗	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	196卡(碳水化合物12.3g、脂肪4.5g、蛋白質25g)	147卡(碳水化合物1.8g、脂肪4.5g、蛋白質24.3g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+g、蛋白質8.4+g)	
06月05日	菜單	黑糖饅頭	香酥魚	蕃茄炒蛋	時令青菜	大瓜排骨湯	時令水果	蔬菜鮮肉冬粉	1067大卡
	食材	黑糖、麵粉	鯛魚片	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	大黃瓜、排骨		乾香菇、豬肉、紅蔥頭、紅蘿蔔、高麗菜、冬粉	
	熱量	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	264卡(碳水化合物45g、脂肪11g、蛋白質4g)	
06月06日	菜單	什錦粥	紅燒肉	大黃瓜炒里肌肉	時令青菜	竹筍排骨湯	時令水果	核桃麵包、金桔檸檬茶	1200大卡
	食材	絞肉、非基改玉米、吻仔魚、紅蘿蔔	豬肉、紅蘿蔔、非基改豆腐	香菇、大黃瓜、里肌肉片	有機時令蔬菜	排骨、竹筍		好市多核桃麵包、金桔、檸檬	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	292卡(碳水化合物28.6g、脂肪17g、蛋白質3.8g)	198卡(碳水化合物35g、脂肪2g、蛋白質6.5g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	189卡(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質13.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	86+62卡(碳水化合物13+15g、脂肪2.6g、蛋白質2.6g)	
06月07日	菜單	端午節放假							
06月10日	菜單	水果優格	健康蔬菜起司豬肉漢堡	玉米濃湯	時令水果		蔥油餅、豆漿	842大卡	
	食材	優格、時令水果	豬肉、漢堡、美生菜、起司、蕃茄醬	非基改玉米、紅蘿蔔、絞雞胸肉、雞蛋			麵粉、蔥、非基改黃豆		
	熱量	79卡(碳水化合物17.3g、脂肪0.1g、蛋白質2.1g)	254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)		210+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪1.6+2g、蛋白質7+4.2g)		
06月11日	菜單	南瓜濃湯	蒜泥白肉	炒三絲	時令青菜	冬瓜薑絲蛤仔湯	時令水果	小魚雞肉粥	994大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉	豬肉、蒜頭	肉絲、木耳、非基改豆皮	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊、排骨		非基改玉米粒、鮮肉、小魚、紅蘿蔔	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	240卡(碳水化合物3g、脂肪23g、蛋白質5g)	169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	168卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	
06月12日	菜單	奶酥餐包	酥肉	蒸蛋	時令青菜	豆腐味噌湯	時令水果	玉米濃湯餃	1061大卡
	食材	奶酥餐包	雞胸肉	雞蛋	有機時令蔬菜	非基改豆腐、排骨、味噌、海帶芽		非基改玉米、水餃、雞蛋、紅蘿蔔、鮮鮭肉	
	熱量	108卡(碳水化合物4g、脂肪4g、蛋白質2.9g)	315卡(碳水化合物70g、脂肪1.3g、蛋白質2.6g)	62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	188卡(碳水化合物20g、脂肪6g、蛋白質12g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	
06月13日	菜單	鮮肉雞絲麵	藤醬雞絲	紅燒豆腐	時令青菜	鮮菇雞湯	時令水果	黑糖豆花	1038大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、肉絲、木耳、金針菇	雞胸肉、小黃瓜、芝麻醬	豬肉、紅蘿蔔、非基改豆腐	有機時令蔬菜	雞腿、排骨、鮮菇		好市多黑糖、非基改黃豆	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	276卡(碳水化合物26.1g、脂肪14.1g、蛋白質12.6g)	96卡(碳水化合物6.3g、脂肪5.3g、蛋白質6g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
06月14日	菜單	蔬菜鮮肉粥	蝦仁鮮肉蛋炒飯	竹筍排骨湯	時令水果		鮭魚吐司、養生茶	1259大卡	
	食材	時令蔬菜、鮮鮭肉、小魚	胚芽米、豬肉、紅蘿蔔、蝦仁、小黃瓜、青豆仁、雞蛋	竹筍、排骨			鮭魚、好市多吐司、義美吐司、紅棗、枸杞、美乃滋		
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)	189卡(碳水化合物1.6g、脂肪7.4g、蛋白質13.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)		197+41卡(碳水化合物19+14g、脂肪9.5g、蛋白質8.7g)		
06月17日	菜單	穀片、鮮奶	鮮肉咖哩炒飯	鯛魚豆腐味噌湯	時令水果		蒸地瓜、枸杞茶	1072大卡	
	食材	玉米脆片、好市多鮮奶	咖哩粉、鮮鮭肉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、蝦仁	鯛魚、非基改豆腐、排骨、味噌			地瓜、枸杞		
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	450卡(碳水化合物36.6g、脂肪13g、蛋白質6g)	216卡(碳水化合物20g、脂肪2g、蛋白質17.1g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)		118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)		

※本園黃豆類相關菜餚(豆腐/豆漿..等)，採用嘉鄉豆腐店與阿汀豆腐店提供之非基改黃豆製品。

※本園使用玉米，採用非基因改造優良玉米粒罐頭。

※米飯為胚芽米/每日午餐均附當季新鮮水果一份。

※時令青菜由城南有機農場提供之有機新鮮葉菜。

※本園豬肉均由肉商提供當日新鮮合格溫體豬肉。

※本園之飲用水與廚房料理用水全面採RO逆滲透純水。

PS：1.如遇颶風或特殊狀況將視狀況調整食材與食譜，並公布於辦公室公佈欄，感謝家長的體諒。



2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。



七幼兒園 108年6月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量		
06月18日	菜單	玉米牛奶濃湯	香煎肉片	三彩豆包	時令青菜	冬瓜蛤蚧湯	時令水果	煎餃、豆漿	1107大卡
	食材	非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、豐力富奶粉、雞胸肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋	里肌肉片	紅蘿蔔、毛豆、非基改玉米、油豆皮	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蚧、薑		麵粉、豬肉、高麗菜、非基改黃豆	
	熱量	208卡(碳水化合物20.5g、脂肪12g、蛋白質4.5g)	196卡(碳水化合物12.3g、脂肪4.5g、蛋白質25g)	190卡(碳水化合物12.5g、脂肪2g、蛋白質7g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	
06月19日	菜單	蔥花捲	紅燒雞肉	風味豆干	時令青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	蔬菜鮮肉冬粉	1064大卡
	食材	麵粉、蔥	雞胸肉、洋蔥	非基改豆干	有機時令蔬菜	青木瓜、排骨		乾香菇、豬肉、紅蔥頭、紅蘿蔔、高麗菜、冬粉	
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	203卡(碳水化合物14g、脂肪19.6g、蛋白質12g)	138卡(碳水化合物1.5g、脂肪7g、蛋白質17.4g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	120卡(碳水化合物2.6g、脂肪4.5g、蛋白質5.6g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	264卡(碳水化合物45g、脂肪11g、蛋白質4g)	
06月20日	菜單	親子粥	豆干燴鮮肉	吻仔魚炒蛋	時令青菜	牛蒡排骨湯	時令水果	黑糖米苔目	994大卡
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	非基改豆干、豬肉	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	排骨、牛蒡		米苔目、好市多黑糖、西谷米	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	253卡(碳水化合物11.5g、脂肪19.6g、蛋白質7.9g)	140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	96卡(碳水化合物19.9g、脂肪2.7g、蛋白質5.9g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)	
06月21日	菜單	油豆腐細粉	蔬菜肉絲麵	竹筍排骨湯	時令水果			核桃葡萄麵包、養生茶	819大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	時令蔬菜、洋蔥、麵條、肉絲、紅蘿蔔	排骨、竹筍				好市多核桃麵包、紅棗、枸杞	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	210卡(碳水化合物47g、脂肪0.8g、蛋白質5.9g)	189卡(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質13.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)			129+38卡(碳水化合物19.5+5g、脂肪3.9+2g、蛋白質3.85+4.2g)	
06月24日	菜單	水果優格	高麗菜蛋炒飯	牛蒡排骨湯	時令水果			小魚鮮肉粥	833大卡
	食材	好市多優格、時令水果	高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉	排骨、牛蒡				吻仔魚、非基改玉米、絞肉、紅蘿蔔	
	熱量	79卡(碳水化合物17.3g、脂肪0.1g、蛋白質2.1g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)	96卡(碳水化合物19.9g、脂肪2.7g、蛋白質5.9g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)			175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	
06月25日	菜單	義式牛奶濃湯	紅燒肉	雞蓉玉米粒	時令青菜	冬瓜薑絲蛤仔湯	時令水果	黑糖豆花	1021大卡
	食材	馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞雞胸肉、豐力富奶粉、西洋芹、義大利麵	豬肉、非基改油豆腐	雞胸肉、青豆仁、非基改玉米、紅蘿蔔	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蚧、排骨		黑糖、非基改黃豆	
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	292卡(碳水化合物28.6g、脂肪17g、蛋白質3.8g)	185卡(碳水化合物28g、脂肪5.2g、蛋白質2.8g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
06月26日	菜單	鹹奶油餐包	香酥魚片	蕃茄炒蛋	時令青菜	味噌豆腐湯	時令水果	玉米濃湯餃	996大卡
	食材	鹹奶油餐包	鱈魚	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	非基改豆腐、味噌、丁香魚		非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉、水餃	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	176卡(碳水化合物36g、脂肪2.2g、蛋白質7g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	188卡(碳水化合物20g、脂肪6g、蛋白質12g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	
06月27日	菜單	滑蛋蔬菜雞絲麵	蒜泥白肉	家常豆腐	時令青菜	鮮菇雞湯	時令水果	起司蔥油餅、麥茶	1245大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲	豬肉、蒜頭	非基改豆腐、鮮肉、蔥	有機時令蔬菜	雞腿、排骨、鮮菇		麵粉、蔥、麥粉、起司	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質9g)	240卡(碳水化合物3g、脂肪23g、蛋白質5g)	205卡(碳水化合物2.2g、脂肪17.8g、蛋白質9.8g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	240+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪2g、蛋白質7g)	
06月28日	菜單	小魚鮮肉粥	週末Buffet				果醬吐司、紅棗茶	1084大卡	
	食材	吻仔魚、非基改玉米、絞肉、紅蘿蔔	雞塊、薯條、水餃、起司餐包、青菜、紅茶、香草冰淇淋				有機果醬、好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、紅棗		
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	134+122+113+103+50+51+100卡(碳水化合物8+10+11+11+7+12.5+13g、脂肪7+8+5+4+0+0+3g、蛋白質7+1+4+5+0+0+4g)				186+30卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)		

※本園黃豆類相關菜餚(豆腐/豆漿..等),採用嘉鄉豆腐店與阿汀豆腐店提供之非基改黃豆製品。

※本園使用玉米,採用非基因改造優良玉米粒罐頭。

※米飯為胚芽米/每日午餐均附當季新鮮水果一份。

※時令青菜由城南有機農場提供之有機新鮮葉菜。

※本園豬肉均由肉商提供當日新鮮合格溫體豬肉。

※本園之飲用水與廚房料理用水全面採RO逆滲透純水。

PS: 1.如遇颶風或特殊狀況將視狀況調整食材與食譜,並公布於辦公室公佈欄,感謝家長的體諒。

2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

