



仁光幼兒園113年 1月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量	
01月01日	元旦補休							
01月02日	菜單 北海道濃湯 食材 洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西芹70、鮮菇70g 熱量 165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	玉米炒雞肉 台糖玉米粒20g、雞胸肉20g 213卡(碳水化合物22g、脂肪7.5g、蛋白質12g)	蒸蛋 溯源雞蛋1/2個 62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	健康蔬菜湯 洋蔥15g、黃豆芽20g、紅蘿蔔20g、高麗菜30g 55卡(碳水化合物6.2g、脂肪g、蛋白質g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蒸地瓜、枸杞茶 地瓜1/3個、枸杞茶120cc 118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	821大卡
01月03日	菜單 養生饅頭 食材 枸杞、葡萄乾等40g 熱量 145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	香煎鱸魚 鱸魚35g 145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	五彩杏菇丁 雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、乾香菇10g 198卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質2.6g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蘋果洋蔥雞湯 雞腿20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥 232卡(碳水化合物12g、脂肪4g、蛋白質11g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	當歸鴨麵線 當歸鴨滷包、鴨肉70g、麵線100g 378卡(碳水化合物64g、脂肪8g、蛋白質11g)	1261大卡
01月04日	菜單 蔬菜鮮肉冬粉湯 食材 冬粉50g、肉絲10g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g 熱量 165卡(碳水化合物24.3g、脂肪2g、蛋白質11.5g)	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯30g、絞肉10g 276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	香煎蛋豆腐 雞蛋豆腐45g 139卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔20g、排骨10g 122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	煎餃、豆漿 桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆120cc 232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	1153大卡
01月05日	菜單 養生蔬菜粥 食材 雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g 熱量 115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	咖哩雞肉燴飯 洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g 459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)		時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)		時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	綜合莓果吐司、溫牛奶 有機莓果醬、好市多全麥吐司30g、義美胚芽吐司30g、豐力富牛奶120cc 186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)	968大卡
01月08日	菜單 小魚鮮肉粥 食材 胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	鮮菇義大利肉醬麵 捲捲麵50g、鮮菇10g、蕃茄15g、豬肉20g、洋蔥1/4顆、玉米筍5g、青花椰適量 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)		時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	山藥紫菜湯 山藥20g、紫菜20g 105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	黑糖紅豆豆花 黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g 216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	1112大卡
01月09日	菜單 青豆仁牛奶濃湯 食材 青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯60g、雞胸肉20g、鮮菇70g 熱量 192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	清蒸鱸魚 鱸魚35g、薑絲 145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	洋蔥炒蛋 雞蛋1/2個、洋蔥20g 176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	鮮菇雞湯 鮮菇20g、雞腿20g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔬菜鮮肉雞絲麵 時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1035大卡
01月10日	菜單 芋頭饅頭 食材 麵粉、芋頭等30g 熱量 155卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7g)	滷雞腿排 雞腿肉35g、洋蔥5g 293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	炒三絲 豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g 169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	結頭菜排骨湯 排骨10g、結頭菜20g 131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	玉米濃湯餃 雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	1136大卡
01月11日	菜單 蔬菜鮮肉雞絲麵 食材 時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g 熱量 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	獅子頭 豬絞肉45g、蔬菜15g 320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	白菜豆腐堡 白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g 129卡(碳水化合物5g、脂肪0.5g、蛋白質6.75g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	芥菜雞肉湯 芥菜35g、雞肉20g 183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	起司蔥油餅、麥茶 安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc 240+38卡(碳水化合物49+13g、脂肪2+0g、蛋白質2+0g)	1312大卡
01月12日	菜單 吻仔魚玉米粥 食材 吻仔魚10g、非基改玉米10g、絞瘦肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔5g 熱量 110卡(碳水化合物20g、脂肪1.1g、蛋白質6g)	高麗菜蛋炒飯 胚芽米100g、高麗菜50g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g 430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)		時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	竹筍排骨湯 排骨10g、竹筍30g 189卡(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質13.3g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔥花卷、溫牛奶 麵粉、蔥等30g、costco豐力富牛奶120cc 176+160卡(碳水化合物37+12g、脂肪0.3+8g、蛋白質5.5+9g)	1228大卡
01月15日	菜單 奶香八寶粥 食材 豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g 熱量 228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	蔬菜起司豬肉堡 豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片、蕃茄醬等 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)		時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	玉米濃湯 非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g 190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	養生蔬菜粥 雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g 115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	950大卡
01月16日	菜單 南瓜濃湯 食材 南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g 熱量 192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	蘿蔔燉肉 白蘿蔔30g、豬肉10g 260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	蒸蛋 溯源雞蛋1/2個 62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	時令青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	薑絲蛤蜊湯 薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g 62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔬菜鮮肉雞絲麵 時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	978大卡



仁光幼兒園 113年1月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心		熱量
01月17日	菜單	紅豆捲	香酥魚	鮮肉冬粉	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	煎餃、豆漿	1002大卡
	食材	紅豆、麵粉等30g	鯛魚35g	豬肉20g、冬粉1/3把	有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆120cc	
	熱量	150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	138卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	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)	232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	
01月18日	菜單	油豆腐細粉	鮮菇雞柳	玉米煎蛋	時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	養生紫米糕、枸杞茶	1096大卡
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜20g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	雞胸肉30g、洋蔥10g、鮮菇15g	雞蛋1/2個、非基改玉米粒20g	有機時令蔬菜50g	山藥20g、排骨10g	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、枸杞茶120cc	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	297卡(碳水化合物16g、脂肪18g、蛋白質15.5g)	172卡(碳水化合物15g、脂肪7.8g、蛋白質8.3g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	133卡(碳水化合物7.3g、脂肪7.5g、蛋白質9.2g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	232+25卡(碳水化合物20.6+3.5g、脂肪12.5g、蛋白質8.4+1.7g)	
01月19日	菜單	雞蓉玉米粥	期末buffet:雞塊、薯條、花椰菜、起司餐包、水餃、玉米濃湯				核桃葡萄麵包、麥茶		1228大卡
	食材	玉米10g、絞雞胸肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g、吻仔魚10g	雞塊100g、薯條100g、花椰菜100g、起司小餐包40g、高麗菜水餃3粒、玉米濃湯120cc				好市多核桃麵包30g、麥茶120cc		
	熱量	230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	134+122+50+103+113+190卡(碳水化合物8+10+7+11+11+0+18g、脂肪7+8+0+4+5+2+5g、蛋白質7+1+0+5+4+35+3g)				86+38卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6g、蛋白質2.6g)		
01月22日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炊粉		時令有機青菜	酸辣湯	時令水果	親子粥	1229大卡
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、韭菜花5g、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜		有機時令蔬菜50g	木耳10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸10g、金針菇10g、竹筍10g、非基改豆腐15	1份	胚芽米30g、非基改玉米10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g	
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	139卡(碳水化合物15g、脂肪4.9g、蛋白質8.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	
01月23日	菜單	義式蔬菜濃湯	獅子頭	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	玉米塊	1191大卡
	食材	馬鈴薯60g、洋蔥20g、鮮菇70g、雞胸肉20g、豐力富奶粉300g、西洋芹70g、義大利麵10g	豬絞肉45g、蔬菜15g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	排骨10g、竹筍30g	1份	玉米50g	
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	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)	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)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	
01月24日	菜單	奶酥麵包	清蒸鱸魚	炒三絲		芥菜雞肉湯	時令水果	當歸鴨麵線	1073大卡
	食材	奶油、麵粉、奶酥醬等40g	鱸魚35g、薑絲	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	芥菜35g、雞肉20g	1份	當歸鴨滷包、鴨肉70g、麵線100g	
	熱量	108卡(碳水化合物4g、脂肪4g、蛋白質2.9g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	378卡(碳水化合物64g、脂肪8g、蛋白質11g)	
01月25日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	芝麻雞丁	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	玉米濃湯餃	1306大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉絲35g、木耳10g、金針菇10g	雞胸肉35g、白芝麻0.5匙	蕃茄40g、雞蛋1/2個、蒜頭、蔥	有機時令蔬菜50g	白蘿蔔20g、排骨10g	1份	雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	335卡(碳水化合物15g、脂肪21g、蛋白質20g)	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)	122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	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)	
01月26日	菜單	豆腐羹	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜		時令水果	鮭魚吐司、溫牛奶	1150大卡
	食材	非基改板豆腐60g、金針菇10g、木耳10g、包心白菜10g、肉絲10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1個	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g		有機時令蔬菜50g		1份	台畜鮭魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc	
	熱量	189卡(碳水化合物40g、脂肪1g、蛋白質6g)	459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)		53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	227+63卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質13+3g)	
01月29日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炒麵		時令有機青菜	菜心排骨湯	時令水果	小魚鮮肉粥	955大卡
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	乾香菇15g、紅蘿蔔10g、高麗菜10g、豬肉15g、麵條50g、韭菜花5g		有機時令蔬菜50g	菜心20g、排骨10g	1份	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	464卡(碳水化合物50g、脂肪12g、蛋白質4g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	133卡(碳水化合物3g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	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)	
01月30日	菜單	牛奶玉米濃湯	三杯雞	蒸蛋	時令有機青菜	四神湯	時令水果	麵線糊	1016大卡
	食材	非基改玉米20g、紅蘿蔔10g、雞蛋、豐力富奶粉、雞胸肉20g、馬鈴薯10g	雞肉40g、薑、九層塔	溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	麵線50g、豬肉35g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	
	熱量	208卡(碳水化合物20.5g、脂肪12g、蛋白質4.5g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	
01月31日	菜單	年貨大街	糖醋魚	三杯豆腐	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	起司蔥油餅、麥茶	1086大卡
	食材		鯛魚35g	豬肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	昆布15g、小魚乾10g、牛蒡15g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc	
	熱量		317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	259卡(碳水化合物7.5g、脂肪6g、蛋白質11g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	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2+2g、蛋白質7+4.2g)	

※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台灣豬肉。

※本園之飲用水與廚房料理用水全面採RO逆滲透純水。

※本園提供之菜品含有：甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類，不適合對其過敏體質者食用。

PS：1.如遇颱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。

