



仁光幼兒園 113年3月份菜單

日期	早點心		午餐			午點心		熱量
03月01日	菜單	油豆腐細粉	翡翠炒飯		時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	核桃葡萄麵包、溫牛奶
	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	豬肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜35g、雞蛋1/4、蝦仁15g		有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/4個	1份	好市多核桃麵包30g、麥茶120cc
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	86+160卡(碳水化合物13+12g、脂肪2.6g+8g、蛋白質2.6g+9g)
03月04日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	擺夷米干		時令有機青菜	四神湯	時令水果	蒸地瓜、枸杞茶
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	板條50g、豬肉20g、蔥、豆芽菜10g、蒜酥、高麗菜10g、蕃茄10g		有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	地瓜1/3個、枸杞茶120cc
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	275卡(碳水化合物23g、脂肪6g、蛋白質5g)		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)	118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)
03月05日	菜單	義式蔬菜濃湯	獅子頭		時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	蔬菜雞肉粥
	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		雞蛋豆腐40g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄40g、時令蔬菜10g
	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)		139卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	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)
03月06日	菜單	藍莓餐包	清蒸鱸魚		時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	健康蕃茄肉絲麵
	食材	藍莓果醬、麵粉、奶油等40g	鱸魚35g、薑絲		蕃茄20g、雞蛋1/2顆	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄40g、時令蔬菜10g
	熱量	173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、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)	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)
03月07日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	栗子燒雞肉		時令有機青菜	結頭菜排骨湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿
	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	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g		紅蘿蔔10g、小黃瓜20g、豬肉10g、乾香菇10g	排骨10g、結頭菜20g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆漿120cc
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)		182卡(碳水化合物8g、脂肪3g、蛋白質5g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)
03月08日	菜單	親子粥	肉羹燴飯		時令有機青菜		時令水果	鮭魚吐司、溫牛奶
	食材	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	紅蘿蔔10g、白蘿蔔20g、木耳10g、豬肉絲35g、大白菜20g、大黃瓜10g		有機時令蔬菜50g		1份	台灣鮭魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	695卡(碳水化合物38g、脂肪18g、蛋白質12g)		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)
03月11日	菜單	水煮蛋	蔬菜起司豬肉堡		時令有機青菜	雞蓉玉米濃湯	時令水果	桂圓銀耳蓮子湯
	食材	台灣溯源蛋1個	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片、蕃茄醬		有機時令蔬菜50g	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	1份	桂圓乾25g、乾白木耳25g、冰糖適量、蓮子25g
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	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)	93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)
03月12日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	玉米蒸肉		時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	蔬菜鮮肉雞絲麵
	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	非基因改造玉米粒10g、雞肉30g、紅蘿蔔10g、蔥		吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	昆布15g、小魚乾10g、牛蒡15g	1份	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	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	308卡(碳水化合物5g、脂肪7g、蛋白質30g)		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23g、脂肪9g、蛋白質20g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)
03月13日	菜單	紅豆捲	糖醋魚		時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	滑蛋瘦肉粥
	食材	紅豆、麵粉等30g	鱈魚35g		豬肉絲10g、木耳15g、非基改豆皮25g	白蘿蔔20g、排骨10g	1份	胚芽米30g、豬肉10g、雞蛋1/4個、小魚10g、非基改玉米10g、紅蘿蔔10g
	熱量	150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)		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)	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)
03月14日	菜單	蔬菜鮮肉冬粉湯	滷雞腿排		時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	玉米濃湯餃
	食材	冬粉50g、肉絲10g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	雞腿肉35g、洋蔥5g、杏鮑菇10g		白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	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	165卡(碳水化合物24.3g、脂肪2g、蛋白質11.5g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)		129卡(碳水化合物5g、脂肪0.5g、蛋白質6.75g)	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)
03月15日	菜單	奶香八寶粥	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜		時令水果	蔥花卷、養生茶
	食材	豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、花椰菜10g、雞胸肉30g		有機時令蔬菜50g		1份	麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶120cc
	熱量	228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	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)	176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)



仁光幼兒園 113年3月份菜單

日期	早點心		午餐			午點心		熱量
03月18日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	鮮菇義大利肉醬麵		時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	小魚鮮肉粥
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	捲捲麵50g、鮮菇10g、蕃茄15g、豬肉20g、洋蔥1/4顆、玉米筍10g、青花椰適量		有機時令蔬菜50g	白蘿蔔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)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)		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)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)
03月19日	菜單	南瓜濃湯	馬鈴薯燉肉	燴三鮮	時令有機青菜	蕃茄玉米湯	時令水果	起司蔥油餅、麥茶
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉	馬鈴薯30g、豬肉30g	紅蘿蔔10g、小黃瓜20g、香菇5g、秀珍菇10g、毛豆5g	有機時令蔬菜50g	蕃茄10g、玉米20g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	220卡(碳水化合物23.6g、脂肪5.3g、蛋白質16.1g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	75卡(碳水化合物3.5g、蛋白質0.4g)	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+13g、脂肪2+0g、蛋白質2+0g)
03月20日	菜單	奶酥麵包	香煎鱸魚	香煎豆腐	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	蔬菜鮮肉麵
	食材	奶油、麵粉等40g	鱸魚35g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、麵條60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g
	熱量	108卡(碳水化合物4g、脂肪4g、蛋白質2.9g)	120卡(碳水化合物2.5g、脂肪2g、蛋白質19g)	139卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)
03月21日	菜單	粉絲滑蛋豆腐羹	栗子燒雞肉	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	水潤餅、豆漿
	食材	冬粉80g、雞蛋1/4個、非基因改造豆腐30g、木耳10g、金針菇10g、時令蔬菜20g、豬肉20g	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	溯源雞蛋1/2個、綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基因改造嫩豆腐1/4盒	有機時令蔬菜50g	山藥、紫菜	1份	雞蛋、麵粉等40g、非基因改造黃豆120cc
	熱量	277卡(碳水化合物6.5g、脂肪7.1g、蛋白質13g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	258卡(碳水化合物3g、脂肪13g、蛋白質31g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	285+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質5+4.2g)
03月22日	菜單	桂圓糯米粥	高麗菜蛋炒飯		時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	綜合莓果吐司、溫牛奶
	食材	桂圓5g、黑糯米15g、圓糯米10g、小百合5g	胚芽米100g、高麗菜50g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g		有機時令蔬菜50g	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	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
	熱量	75卡(碳水化合物17g、脂肪0.1g、蛋白質1.2g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)		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)	186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)
03月25日	菜單	醬燒包	水餃	滷蛋	時令有機青菜	酸辣湯	時令水果	養生蔬菜粥
	食材	1份40g	高麗菜水餃150g	溯源雞蛋1/2個	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、竹筴10g、非基改豆腐15g	1份	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g
	熱量	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	每顆69卡(碳水化合物3.4g、脂肪5.2g、蛋白質2.2g)以5顆計算共345卡	90卡(碳水化合物3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)
03月26日	菜單	北海道濃湯	打拋豬	三杯豆腐	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	客家米苔目
	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	豬絞肉40g、九層塔、蒜頭	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	米苔目90g、紅蔥10g、香菇10g、豬肉10g、韭菜10g、胡蘿蔔10g、蒜頭、時令蔬菜20g、芹菜10g
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	353卡(碳水化合物30g、脂肪15g、蛋白質30g)	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)	161卡(碳水化合物29.6g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)/100g
03月27日	菜單	蔥花捲	香酥魚	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	蕃茄豆芽湯	時令水果	芋頭米粉湯
	食材	麵粉、蔥等30g	鱈魚	洋蔥30g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	蕃茄20g、黃豆芽20g、洋蔥10g	1份	乾米粉80g、乾香菇20g、豬肉絲20g、芋頭30g、油蔥酥5g、蔥10g、乾蝦仁少許
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	176卡(碳水化合物11.8g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	90卡(碳水化合物3.2g、1.6g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	336卡(碳水化合物21g、脂肪5g、蛋白質10g)
03月28日	菜單	麵線糊	三杯雞	鮮肉冬粉	時令有機青菜	豆子乾排骨湯	時令水果	煎餃、豆漿
	食材	麵線50g、豬肉35g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	雞肉40g、杏鮑菇10g、薑、九層塔、蒜頭等少許	豬肉20g、冬粉1/3把、蔥	有機時令蔬菜50g	曬乾長豆30g、排骨10g	1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆漿120cc
	熱量	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	157卡(碳水化合物8.2g、脂肪6.1g、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)
03月29日	菜單	小魚鮮肉粥	蝦仁鮮肉蛋炒飯		時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	養生紫米糕、枸杞茶
	食材	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	胚芽米120g、豬肉15g、非基改玉米20g、蛋1/2個、青豆仁5g、蝦仁15g、紅蘿蔔5g		有機時令蔬菜50g	雞腿10g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、薑白菇10g、蔥	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、枸杞茶120cc
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	232卡(碳水化合物12g、脂肪4g、蛋白質11g)	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)

※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。
 ※本園未使用牛肉—律使用國產豬肉。
 ※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蔬菜。
 ※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。
 2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

