

仁光幼兒園113年 10月份菜單

日期	早點心		午餐			午點心		熱量
10月01日	菜單	南瓜濃湯	馬鈴薯燉肉	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	1308 大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	馬鈴薯30g、豬肉30g	湖源雞蛋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	排骨10g、竹筍30g	1份	
	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)	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)	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)	230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)
10月02日	菜單	鹹奶油餐包	香煎鱸魚	香煎豆腐	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	1100 大卡
	食材	麵粉、奶油等30g	鱸魚35g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	雞腿30g、鮮菇30g	1份	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	414卡(碳水化合物50g、脂肪19.6g、蛋白質8.8g)
10月03日	菜單	養生蔬菜粥	三杯雞	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	豆子乾排骨湯	時令水果	1134 大卡
	食材	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g	雞肉40g、薑、九層塔	蕃茄40g、雞蛋1/2個、蒜頭、蔥	有機時令蔬菜50g	曬乾長豆30g、排骨10g	1份	
	熱量	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	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+25卡(碳水化合物20.6+3.5g、脂肪12.5g、蛋白質8.4+1.7g)
10月04日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜		時令水果	1157 大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉絲35g、金針菇20g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、花椰10g、雞胸肉30g		有機時令蔬菜50g		1份	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	459卡(碳水化合物8g、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0.8g)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)
10月07日	菜單	水煮蛋	鮮菇義大利肉醬麵		時令有機青菜	大瓜排骨湯	時令水果	899 大卡
	食材	台灣湖源蛋1個	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		有機時令蔬菜50g	排骨20g、大黃瓜40g	1份	
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	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)	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)	93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)
10月08日	菜單	義式蔬菜濃湯	獅子頭	魚香豆腐	時令有機青菜	蓮藕排骨湯	時令水果	1291 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	非基改豆腐30g、絞肉10g	有機時令蔬菜50g	蓮藕40g、排骨20g	1份	
	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)	232卡(碳水化合物7.2g、脂肪20g、蛋白質6g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	205卡(碳水化合物5g、脂肪12g、蛋白質10g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)
10月09日	菜單	芋頭饅頭	毛豆蝦仁雞丁	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	921 大卡
	食材	麵粉、芋頭等30g	毛豆10g、雞胸肉30g、蝦仁5g、非基改玉米粒10	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	
	熱量	155卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7g)	225卡(碳水化合物8g、脂肪15g、蛋白質13g)	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)	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)	176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)
10月10日	雙十節							
10月11日	菜單	鮮肉小魚粥	水餃	水煮蛋	時令有機青菜	酸辣湯	時令水果	1133 大卡
	食材	胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	高麗菜水餃150g	台灣湖源蛋1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、竹筍10g、非基改豆腐15g	1份	
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	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	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	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)	186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)
10月14日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炒麵		時令有機青菜	四神湯	時令水果	1224 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	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	
	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)	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+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1.7g)
10月15日	菜單	北海道濃湯	絞肉燒冬瓜	燴三鮮	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	1117 大卡
	食材	洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西洋芹70g、鮮菇70g	豬絞肉20g、冬瓜25g	紅蘿蔔10g、小黃瓜20g、豬肉10g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	雞腿30g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	1份	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	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)	161卡(碳水化合物29.6g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)/100g
10月16日	菜單	起司餐包	糖醋魚	五彩杏菇丁	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	1174 大卡
	食材	起司、麵粉、奶油等40g	鯛魚35g	雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、湖源雞蛋1/2個	1份	
	熱量	103卡(碳水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	198卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質2.6g)	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)	232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)
10月17日	菜單	桂圓紫米粥	紅燒雞肉	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	牛蒡排骨湯	時令水果	1134 大卡
	食材	桂圓10g、黑糯米25g、圓糯米25g、小百合10g	雞胸肉30g、洋蔥10g	紅蘿蔔20g、非基改玉米30g、湖源雞蛋1/4個	有機時令蔬菜50g	排骨10g、牛蒡30g	1份	
	熱量	206卡(碳水化合物56g、脂肪4g、蛋白質6g)	203卡(碳水化合物14g、脂肪13g、蛋白質12g)	165卡(碳水化合物26g、脂肪3.2g、蛋白質2.8g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	158卡(碳水化合物6g、脂肪8g、蛋白質13.5g)	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)

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
10月18日	菜單	油豆腐細粉	翡翠炒飯	時令有機青菜	健康蔬菜湯	時令水果	蔥花卷、養生茶	1075 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	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	洋蔥15g、黃豆芽20g、紅蘿蔔20g、高麗菜30g	1份	麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶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)	55卡(碳水化合物6.2g、脂肪0g、蛋白質0g)	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)		
10月21日	菜單	什錦粥	蔬菜起司豬肉堡	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	黑糖紅豆花	963 大卡	
	食材	絞雞胸肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g	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	雞腿30g、鮮菇30g	1份	黑糖、非基改黃豆花35g、紅豆15g		
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	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)	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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)		
10月22日	菜單	雞蓉玉米濃湯	鮮菇雞柳	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	綠豆湯	1065 大卡	
	食材	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	雞胸肉40g、洋蔥10g、鮮菇10g	澎湖雞蛋1/2個、綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基改改造嫩豆腐1/4盒	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份		綠豆35g、糖
	熱量	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	297卡(碳水化合物16g、脂肪18g、蛋白質15.5g)	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)	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)		95卡(碳水化合物20g、脂肪1g、蛋白質2.1g)
10月23日	菜單	養生饅頭	清蒸鱸魚	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	蕃茄豆腐湯	山藥雞肉粥	897 大卡	
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	鱸魚35g、薑絲	雞蛋1/2個、洋蔥20g	有機時令蔬菜50g	非基改豆腐30g、蕃茄30g	玉米10g、山藥10g、絞雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g、胚芽米25g		
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	68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)		200卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質8g)
10月24日	菜單	親子粥	蒸肉餅	三杯豆腐	時令有機青菜	青木瓜排骨湯	健康蕃茄肉絲麵	942 大卡	
	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、豬肉40g、青豆仁10g	豬肉15g、非基改豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	青木瓜40g、排骨20g	1份		豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、金針菇20g、蕃茄40g
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	203卡(碳水化合物2g、脂肪12g、蛋白質21g)	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)	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)		290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)
10月25日	菜單	蛋花青菜雞絲麵	蝦仁鮮肉蛋炒飯	時令有機青菜	鯛魚豆腐味噌湯	時令水果	鮭魚吐司、溫牛奶	1313 大卡	
	食材	時令蔬菜50g、雞蛋1/2個、雞絲麵70g、木耳10g、肉絲10g、金針菇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	鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片	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	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)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g)	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)		
10月28日	菜單	玉米脆片、鮮奶	什錦炊粉	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	滑蛋瘦肉粥	1045 大卡	
	食材	玉米脆片30g、costco鮮奶120cc	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、非基改玉米、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜	有機時令蔬菜50g	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	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)	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)	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)		
10月29日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	栗子燒雞肉	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	仙草奶凍	1011 大卡	
	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	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份		仙草35g、鮮奶120cc
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	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)	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)		193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)
10月30日	菜單	奶酥麵包	香酥魚	炒三絲	時令有機青菜	海帶芽蛋花湯	水潤餅、豆漿	1035 大卡	
	食材	奶油、麵粉等40g	鯛魚35g	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	海帶芽20g、澎湖雞蛋1/2個	1份		雞蛋、麵粉等40g、非基改黃豆120cc
	熱量	108卡(碳水化合物4g、脂肪4g、蛋白質2.9g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	94卡(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g)	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)
10月31日	菜單	水煮蛋	蘿蔔燉肉	三彩豆包	時令有機青菜	山藥排骨湯	玉米濃湯餃	1051 大卡	
	食材	台灣溯源蛋1個	白蘿蔔25g、豬肉20g	紅蘿蔔10g、毛豆10g、非基改玉米10g、豆包20g	有機時令蔬菜50g	山藥40g、排骨20g	1份		雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	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)		225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)

※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。
 ※本園未使用牛肉一律使用國產豬肉。
 ※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。
 2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

