

# 仁光幼兒園113年 11月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
11月01日	菜單 鮮肉小魚粥 食材 胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱量 175-K(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	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-K(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	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨 110-K(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨 120-K(碳水化合物2.6g、脂肪4.5g、蛋白質5.6g)	時令水果 1份	果醬吐司、溫牛奶 好市多麥芽吐司、義美酥仔吐司、有機草莓果醬、豐力富牛奶 186+160-K(碳水化合物36.2+12g、脂肪2.3+8g、蛋白質4.9+9g)	1124 大卡
11月04日	菜單 玉米脆片、溫牛奶 食材 玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc 熱量 181-K(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	什錦炒麵 乾香菇15g、紅蘿蔔10g、高麗菜50g、豬肉15g、雞絲50g、韭菜花5g 464-K(碳水化合物50g、脂肪12g、蛋白質4g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	豆子乾拌青湯 曬乾長豆30g、排骨20g 110-K(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	豆子乾拌青湯 曬乾長豆30g、排骨20g 137-K(碳水化合物8.2g、脂肪6.1g、蛋白質18g)	時令水果 1份	吻仔魚鮮肉粥 胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 175-K(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	1030 大卡
11月05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-K(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.0g)	香菇滷肉 香菇、鮮肉30g、紅蘿蔔10g、非基改豆腐10g 384-K(碳水化合物45g、脂肪35.5g、蛋白質17g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	蘋果洋蔥雞湯 雞腿20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、白蘑菇10g、蔥 232-K(碳水化合物12g、脂肪4g、蛋白質11g)	時令水果 1份	蔬菜鮮肉飽 雞腿1/2個、雞蛋1/2個、雞絲50g、豬肉10g、木耳5g、金針菇5g 239-K(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1386 大卡	
11月06日	菜單 蔥花捲 食材 176-K(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	香煎雞柳 雞胸肉15g、雞胸肉15g 293-K(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	炒三鮮 豬肉15g、木耳15g、非基改豆皮20g 169-K(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔20g、排骨10g 122-K(碳水化合物2g、脂肪5.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份	黑糖米苜蓿 米苜蓿35g、好市多黑糖、西谷米15g 176-K(碳水化合物10g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)	1099 大卡
11月07日	菜單 鮮肉小魚粥 食材 胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱量 175-K(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	清蒸鱸魚 鱸魚35g、薑絲 145-K(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	洋蔥炒蛋 雞蛋30g、洋蔥15g 176-K(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	鯛魚豆腐味噌湯 鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片 81-K(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g)	時令水果 1份	煎餃、豆漿 豬肉50g、高麗菜100g、非基改黃豆漿120cc 232+56-K(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	1028 大卡
11月08日	菜單 香菇雞肉粥 食材 鮮香菇25g、雞胸肉15g、胚芽米25g、紅蘿蔔5g 熱量 190-K(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質14g)	翡翠炒飯 雞肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜75g、雞蛋1/4、蝦仁15g 440-K(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	鮮菇雞湯 雞腿30g、鮮菇30g 120-K(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	時令水果 1份	核桃麵包、溫牛奶 好市多核桃麵包30克、豐力富牛奶120cc 195+150-K(碳水化合物13+31g、脂肪2.6+8g、蛋白質6.6+8g)	1148 大卡	
11月11日	菜單 油豆腐細粉 食材 冬菇80g、非基改豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g 熱量 200-K(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	輝煌義大利肉醬麵 洋蔥60g、鮮菇10g、蕃茄15g、玉米粉10g、豬肉20g、洋蔥14顆、青花菜適量 453-K(碳水化合物85.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	竹筴排骨湯 排骨10g、竹筴30g 189-K(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質13.3g)	時令水果 1份	養生地瓜、金桔檸檬茶 118+45-K(碳水化合物35+11g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	1058 大卡	
11月12日	菜單 南瓜濃湯 食材 南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g 熱量 192-K(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	豆子燻肉片 非基改豆干20g、豬肉30g 553-K(碳水化合物11.5g、脂肪19.6g、蛋白質7.9g)	蔥花蛋 蔥、雞蛋1/2個 90-K(碳水化合物0.5g、脂肪0g、蛋白質6g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	薑絲蛤蚧湯 薑絲、蛤蚧10g、冬瓜50g 62-K(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	時令水果 1份	玉米濃湯餃 雞胸肉20g、洋蔥30g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g 225-K(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	985 大卡
11月13日	菜單 薑蔥麵包 食材 雞腿每條、雞粉、奶油等40g 熱量 173-K(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	芝麻雞丁 雞胸肉35g、白芝麻0.5磅 335-K(碳水化合物11g、脂肪21g、蛋白質20g)	塔三鮮 紅蘿蔔10g、小黃瓜20g、豬肉10g、乾香菇10g 182-K(碳水化合物8g、脂肪3g、蛋白質5g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	四神湯 薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨10g 260-K(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g)	時令水果 1份	蔬菜鮮肉雞絲飽 時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲50g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g 239-K(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1352 大卡
11月14日	菜單 親子粥 食材 胚芽米30g、非基改玉米10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、蚵仔煎10g、紅蘿蔔10g 熱量 166-K(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	香煎鱸魚 鱸魚 145-K(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	花椰菜蝦仁豆腐蛋 雞胸肉1/2個、綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基改豆腐適量豆腐1/4盒 258-K(碳水化合物9g、脂肪13g、蛋白質31g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	芥菜雞肉湯 芥菜35g、雞肉20g 183.3-K(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	時令水果 1份	起司蔥油餅、豆漿 240+56-K(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7.4+2g)	1211 大卡
11月15日	菜單 什錦冬粉 食材 木耳10g、肉絲35g、冬粉60g、紅蘿蔔10g、金針菇10g、時令蔬菜110g 熱量 196-K(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	咖哩雞肉燴飯 雞肉10g、雞胸肉10g、咖哩、紅蘿蔔20g、白飯100g、雞腿肉30g 459-K(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	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	時令水果 1份	蔥花卷、溫牛奶 雞粉、蔥等30g、coco豐力富牛奶120cc 176+160-K(碳水化合物37+12g、脂肪0.3+8g、蛋白質5.5+9g)	1044 大卡	

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
11月18日	菜單 水煮蛋 食材 石叻軟腸燻蛋或台灣滷蛋1個 熱量 80-K(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	蔬菜起司豬肉堡 豬肉100g、蛋餅1個、美生菜50g、安仕起司半片、蕃茄醬 254-K(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	玉米濃湯 非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g 110-K(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	時令水果 1份	養生蔬羹粥 雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、時令蔬菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g 115-K(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	692 大卡	
11月19日	菜單 義式蔬菜濃湯 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 熱量 175-K(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	獅子頭 絞肉45g、蒜泥15g 320-K(碳水化合物0.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	五彩彩蔬丁 雞肉10g、香菇10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、乾香菇10g 198-K(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質2.6g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	冬瓜蛤蚧湯 冬瓜50g、中蛤蚧10g、薑絲 62-K(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	時令水果 1份	玉米濃湯餃 雞胸肉20g、洋蔥30g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g 225-K(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	1143 大卡
11月20日	菜單 養生燻肉 食材 豬柳、乾香菇40g 熱量 145-K(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	栗子燒肉飽 雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g 261-K(碳水化合物13g、脂肪31g、蛋白質23g)	紅蘿蔔玉米炒蛋 紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、湖濱蛋1/2個 165-K(碳水化合物26g、脂肪3.2g、蛋白質2.8g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	牛蒡排骨湯 排骨10g、牛蒡30g 158-K(碳水化合物9g、脂肪8g、蛋白質13.5g)	時令水果 1份	黑糖紅豆豆花 黑糖、非基改黃豆漿35g、紅豆15g 216-K(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	1108 大卡
11月21日	菜單 瘦肉粥 食材 雞胸肉10g、非基改玉米10g、胚芽米30g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱量 160-K(碳水化合物25g、脂肪1g、蛋白質4g)	清蒸鱸魚 鱸魚35g、薑絲 145-K(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	絞肉燒冬瓜 豬肉10g、冬瓜30g 214-K(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	海帶芽味增豆腐湯 海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌 188-K(碳水化合物20g、脂肪6g、蛋白質12g)	時令水果 1份	蔬菜鮮肉飽 時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞腿60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g 239-K(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1109 大卡
11月22日	菜單 滑蛋蔬菜雞絲麵 食材 時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲60g、木耳10g、豬腳絲3g 熱量 239-K(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	蝦仁鮮肉蛋炒飯 胚芽米20g、豬肉15g、非基改玉米20g、蛋1/2個、蝦仁10g、蝦仁15g 340-K(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	薏仁蓮子雞湯 薏仁10g、蓮子10g、雞肉40g 322-K(碳水化合物38g、脂肪8g、蛋白質27g)	時令水果 1份	果醬吐司、溫牛奶 好市多麥芽吐司30g、義美酥仔吐司30g、有機草莓果醬5g、豐力富牛奶120cc 186+160-K(碳水化合物36.2+12g、脂肪2.3+8g、蛋白質4.9+9g)	1500 大卡	
11月25日	菜單 玉米脆片、溫牛奶 食材 玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc 熱量 181-K(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	什錦炒麵 乾香菇15g、紅蘿蔔10g、豬肉15g、韭菜花5g、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜 375-K(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔20g、排骨10g 122-K(碳水化合物2g、脂肪5.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份	滑蛋雞肉飽 胚芽米30g、豬肉35g、雞胸肉10g、小魚10g、非基改玉米10g、紅蘿蔔10g 204-K(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	935 大卡	
11月26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、西洋芹70g、鮮菇70g 熱量 165-K(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	鮮菇雞柳 雞胸肉30g、洋蔥10g、鮮菇15g 297-K(碳水化合物16g、脂肪18g、蛋白質15.5g)	三杯豆腐 豬肉15g、非基改豆腐30g、九層塔 259-K(碳水化合物7.5g、脂肪6g、蛋白質11g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	山藥紫菜湯 山藥20g、紫菜20g、湖濱雞蛋1/2個 105-K(碳水化合物1.8g、蛋白質3.1g)	時令水果 1份	健康蕃茄肉絲飽 豬肉50g、雞胸肉10g、洋蔥10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄40g、時令蔬菜70g 290-K(碳水化合物48g、脂肪6g、蛋白質25g)	1279 大卡
11月27日	菜單 醬燒包 食材 豬肉、雞粉、蔥等30g 熱量 249-K(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	馬鈴薯燻肉 馬鈴薯30g、豬肉30g 1442-K(碳水化合物180g、脂肪27.3g、蛋白質64g)	感恩節 Buffet 烤雞30g、馬鈴薯30g、起司餐包30g、手工餅乾20g、新鮮蘋果1份、花椰菜20g、烤火腿30g、南瓜濃湯120cc、玉米30g、蘋果派20g 186+160-K(碳水化合物36.2+12g、脂肪2.3+8g、蛋白質4.9+9g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	大瓜排骨湯 排骨20g、大菓瓜40g 110-K(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	時令水果 1份	煎餃、豆漿 雞腿1/2個、雞蛋1/4個、雞絲50g、豬肉10g、木耳5g、金針菇5g 232+56-K(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	1979 大卡
11月28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-K(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	花椰菜蝦仁豆腐蛋 湖濱蛋1/2個、綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基改豆腐適量豆腐1/4盒 258-K(碳水化合物9g、脂肪13g、蛋白質31g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	時令水果 1份	麵線糊 雞腿30g、豬肉35g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個 311-K(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	1293 大卡	
11月29日	菜單 什錦冬粉 食材 木耳10g、肉絲35g、冬粉60g、紅蘿蔔10g、金針菇10g、時令蔬菜110g 熱量 196-K(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	水餃 每顆69-K(碳水化合物3.4g、脂肪0.5g、蛋白質2.2g)以5顆計算 共345-K	油蛋 湖濱蛋1/2個 90-K(碳水化合物3g、脂肪0g、蛋白質14g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	酸辣湯 木耳10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、金針菇10g、竹筴10g、非基改豆腐15g 139-K(碳水化合物15g、脂肪4.9g、蛋白質8.3g)	時令水果 1份	養生紫米糕、養生茶 黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、調糯米15g、紅豆5g、枸杞5g、紫米10g、糯米15g 186+141-K(碳水化合物21.6+14g、脂肪0.9g、蛋白質6.4g)	1050 大卡

※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粗碾頭。  
 ※本園未使用牛肉一律使用國產豬肉。  
 ※米飯為胚芽米/每日午餐均附贈季節新鮮水果一份。  
 ※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部採RO逆滲透純水。  
 ※本園提供之食品含有：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.如遇颱風等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。

