

# 仁光幼兒園114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	<b>菜單</b> <b>蔬菜鮮肉冬粉湯</b> 冬粉50g、肉絲10g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g <b>熱量</b> 165卡(碳水化合物24.3g、脂肪2g、蛋白質11.5g)	<b>馬鈴薯燉肉</b> 馬鈴薯30g、絞肉10g <b>熱量</b> 276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	<b>香煎蛋豆腐</b> 雞蛋豆腐45g <b>熱量</b> 139卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	<b>時令青菜</b> 有機時令蔬菜50g <b>熱量</b> 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>蘿蔔排骨湯</b> 白蘿蔔20g、排骨10g <b>熱量</b> 122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>煎餃、豆漿</b> 桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆120cc <b>熱量</b> 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03日	<b>菜單</b> <b>養生蔬菜粥</b> 雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g <b>熱量</b> 115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	<b>咖哩雞肉燴飯</b> 洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g <b>熱量</b> 459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)				<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>綜合莓果吐司、溫牛奶</b> 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 <b>熱量</b> 186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)	858 大卡
01月06日	<b>菜單</b> <b>小魚鮮肉粥</b> 胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g <b>熱量</b> 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	<b>鮮菇義大利肉醬麵</b> 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 <b>熱量</b> 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)			<b>蕃茄洋蔥雞湯</b> 雞腿20g、蕃茄10g、洋蔥10g <b>熱量</b> 191卡(碳水化合物23g、脂肪3g、蛋白質12g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>黑糖紅豆豆花</b> 黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g <b>熱量</b> 216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	1088 大卡
01月07日	<b>菜單</b> <b>青豆仁牛奶濃湯</b> 青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯60g、雞胸肉20g、鮮菇70g <b>熱量</b> 192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	<b>清蒸鱸魚</b> 鱸魚35g、薑絲 <b>熱量</b> 145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質2.0g)	<b>洋蔥炒蛋</b> 雞蛋1/2個、洋蔥20g <b>熱量</b> 176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.0g)	<b>時令青菜</b> 有機時令蔬菜50g <b>熱量</b> 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>四神湯</b> 薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g <b>熱量</b> 260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>當歸鴨麵線</b> 當歸鴨滷包、鴨肉70g、麵線100g <b>熱量</b> 378卡(碳水化合物64g、脂肪8g、蛋白質11g)	1314 大卡
01月08日	<b>菜單</b> <b>紅糖饅頭</b> 麵粉、紅糖 <b>熱量</b> 180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	<b>滷雞腿排</b> 雞腿肉35g、洋蔥5g <b>熱量</b> 293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	<b>炒三絲</b> 豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g <b>熱量</b> 169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	<b>時令青菜</b> 有機時令蔬菜50g <b>熱量</b> 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>結頭菜排骨湯</b> 排骨10g、結頭菜20g <b>熱量</b> 131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>玉米濃湯餃</b> 雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g <b>熱量</b> 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	1161 大卡
01月09日	<b>菜單</b> <b>蔬菜鮮肉雞絲麵</b> 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 <b>熱量</b> 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	<b>獅子頭</b> 豬絞肉45g、蔬菜15g <b>熱量</b> 320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	<b>白菜豆腐堡</b> 白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g <b>熱量</b> 129卡(碳水化合物5g、脂肪0.5g、蛋白質6.75g)	<b>時令青菜</b> 有機時令蔬菜50g <b>熱量</b> 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>芥菜雞肉湯</b> 芥菜35g、雞肉20g <b>熱量</b> 183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>起司蔥油餅、麥茶</b> 安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc <b>熱量</b> 240+38卡(碳水化合物49+13g、脂肪2+0g、蛋白質2+0g)	1312 大卡
01月10日	<b>菜單</b> <b>吻仔魚玉米粥</b> 吻仔魚10g、非基改玉米10g、絞瘦肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔5g <b>熱量</b> 110卡(碳水化合物20g、脂肪1.1g、蛋白質6g)	<b>高麗菜蛋炒飯</b> 胚芽米100g、高麗菜50g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g <b>熱量</b> 430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			<b>竹筍排骨湯</b> 排骨10g、竹筍30g <b>熱量</b> 189卡(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質13.3g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>養生紫米糕、枸杞茶</b> 黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、枸杞茶120cc <b>熱量</b> 232+25卡(碳水化合物20.6+3.5g、脂肪12.5g、蛋白質8.4+1.7g)	1039 大卡
01月13日	<b>菜單</b> <b>奶香八寶粥</b> 豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g <b>熱量</b> 228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	<b>蔬菜起司豬肉堡</b> 豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片、蕃茄醬 <b>熱量</b> 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)			<b>玉米濃湯</b> 非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g <b>熱量</b> 190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	<b>時令水果</b> 1份 <b>熱量</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>養生蔬菜粥</b> 雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g <b>熱量</b> 115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	840 大卡

# 仁光幼兒園 114年1月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量	
01 月 14 日	菜單	<b>南瓜濃湯</b>	<b>香酥魚</b>	<b>花椰菜蝦仁豆腐蛋</b>	<b>時令青菜</b>	<b>薑絲蛤蜊湯</b>	<b>時令水果</b>	948  大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	鯛魚35g	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	薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g	1份	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	
01 月 15 日	菜單	<b>年貨大街</b>	<b>蘿蔔燉肉</b>	<b>鮮肉冬粉</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>鮮菇雞湯</b>	<b>時令水果</b>	969  大卡
	食材		白蘿蔔30g、豬肉10g	豬肉20g、冬粉1/3把	有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	
	熱量		260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	
01 月 16 日	菜單	<b>油豆腐細粉</b>	<b>鮮菇雞柳</b>	<b>玉米煎蛋</b>	<b>時令青菜</b>	<b>山藥紫菜湯</b>	<b>時令水果</b>	1273  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	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、紫菜20g	1份	
	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)	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)	
01 月 17 日	菜單	<b>雞蓉玉米粥</b>	<b>期末buffet:雞塊、薯條、花椰菜、起司餐包、水餃、玉米濃湯</b>				<b>核桃葡萄麵包、麥茶</b>	1066  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)	

## 1/20-1/31寒假及春節假期

- ※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。
- 2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

