

仁光幼兒園114年2月份菜單

日期	早餐	午餐	點心	熱量				
02月03日	菜單 玉米龍片、溫牛奶 玉米龍片30g、雙力麥芽粉130cc 181千卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	茄菜義大利肉醬麵 豬絞肉50g、鮮魷10g、蕃茄15g、雞肉20g、洋蔥10g、玉米粉5g、青花椰菜50g 453千卡(碳水化合物55g、脂肪10.8g、蛋白質23g)	芥菜雞肉湯 芥菜5g、雞胸肉30g 183千卡(碳水化合物2.7g、脂肪3.6g、蛋白質25.5g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	龍子粥 龍子米30g、赤米或玉米10g、雞蛋14個、雞胸肉10g、明仔魚10g、紅蘿蔔10g 666千卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	1036 大卡		
02月04日	菜單 南瓜濃湯 南瓜40g、高筋麥芽粉、玫瑰露酒10g 192千卡(碳水化合物24g、脂肪7.5g、蛋白質37g)	芝麻雞丁 雞胸肉35g、白芝麻5g 335千卡(碳水化合物15g、脂肪21g、蛋白質20g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 140千卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質13g)	竹筴排骨湯 排骨10g、竹筴30g 189千卡(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質20g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	地瓜、枸杞茶 地瓜10個、枸杞120cc 318-25千卡(碳水化合物35-3.5g、脂肪0g、蛋白質3g)	1162 大卡	
02月05日	菜單 鹹奶油餐包 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	清蒸鱈魚 鱈魚50g、薑5g、蒜5g 145千卡(碳水化合物5g、脂肪4g、蛋白質20g)	肉絲炒雙蔬 豬絞肉20g、香菇10g、青豆20g 141千卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	豆子乾拌湯 乾豆30g、牛蒡20g 157千卡(碳水化合物8.2g、脂肪6.1g、蛋白質18g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	當歸鴨腿飯 當歸鴨腿1根、鴨肉100g 578千卡(碳水化合物64g、脂肪8g、蛋白質11g)	1103 大卡
02月06日	菜單 蔬菜鮮肉雞絲麵 時令蔬菜10g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉燥35g、木耳10g、金針菇10g 239千卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	獅子頭 豬絞肉45g、蔬菜15g 320千卡(碳水化合物18g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	蕃茄炒蛋 蕃茄40g、雞蛋12個、蒜頭、蔥 176千卡(碳水化合物9g、脂肪7.2g、蛋白質9g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(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 122千卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	豆腐羹 非基改大豆40g、金針菇10g、木耳10g、粒心白菜10g、肉燥10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1個 389千卡(碳水化合物40g、脂肪1g、蛋白質6g)	1209 大卡
02月07日	菜單 養生蔬菜粥 非基改玉米30g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高粱米30g、雞胸肉50g、乾香菇20g 115千卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	咖喱雞肉燴飯 牛腩15g、高筋麵粉30g、鹽、糖、黑胡椒、白蘿蔔10g、雞胸肉40g 494千卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)		時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	鮭魚吐司、溫牛奶 鮭魚吐司1片、溫牛奶100cc 227-63千卡(碳水化合物19g、脂肪0g、蛋白質33.5g)	917 大卡		
02月10日	菜單 冰皮蛋 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	蔬菜起司肉排堡 豬絞肉100g、高筋麵粉、美生菜、洋蔥、披薩起司、洋蔥、蕃茄醬 254千卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質1g)	玉米濃湯 非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋14個、雞胸肉20g 190千卡(碳水化合物10g、脂肪2g、蛋白質12g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	山藥燉肉粥 山藥10g、高筋麵粉10g、雞胸肉10g、明仔魚30g、紅蘿蔔10g、乾香菇20g 300千卡(碳水化合物15g、脂肪0g、蛋白質2g)	777 大卡		
02月11日	菜單 北海道濃湯 非基改玉米30g、高筋麵粉300g、雞胸肉30g、西洋芹、鮮魷、洋蔥 165千卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	雞丁炒麵 雞胸肉20g、洋蔥5g、小黃瓜5g、彩椒5g 200千卡(碳水化合物17g、蛋白質3g)	花柳菜蝦仁豆腐蛋 高筋麵粉10g、非基改玉米30g、非基改乾豆漿豆腐14盒 258千卡(碳水化合物13g、蛋白質20g)	時令青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	健康蔬菜湯 牛蒡15g、黃豆芽20g、紅蘿蔔20g、高粱米20g 139千卡(碳水化合物15g、脂肪0g、蛋白質8.2g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	鹹燒餅、菊花茶 鹹燒餅1個、菊花茶100cc 148-35千卡(碳水化合物14g、脂肪0g、蛋白質3g)	1022 大卡
02月12日	菜單 養生饅頭 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	香煎鱈魚 鱈魚50g 145千卡(碳水化合物5g、脂肪4g、蛋白質20g)	炒三絲 雞胸肉15g、木耳15g、非基改豆皮20g 160千卡(碳水化合物5g、脂肪13g、蛋白質4.7g)	時令青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蘋果洋蔥湯 蘋果20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、香茅10g 232千卡(碳水化合物12g、脂肪4g、蛋白質11g)	時令水果 1份 53千卡(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10g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉燥35g、木耳10g、金針菇10g 239千卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1108 大卡
02月13日	菜單 醬燒包 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	玉米蒸肉 非基改玉米10g、雞肉10g、紅蘿蔔10g、鮮魷10g、青豆10g 249千卡(碳水化合物10g、脂肪11g、蛋白質28g)	五彩炒麵丁 雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、鮮魷10g 341千卡(碳水化合物23g、脂肪11g、蛋白質26g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	鮑魚菜餅湯 排骨10g、結實菜20g 131千卡(碳水化合物4g、脂肪0g、蛋白質2.6g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	玉米濃湯飯 鮑魚、雞胸、水餃、非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋 225千卡(碳水化合物21g、脂肪2g、蛋白質2.6g)	1307 大卡
02月14日	菜單 小魚鮮肉粥 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	蝦仁鮮肉菜炒飯 蝦仁35g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g、鮮魷10g、高筋麵粉10g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 175千卡(碳水化合物18g、脂肪2g、蛋白質3g)	蝦仁鮮肉菜炒飯 蝦仁35g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g、鮮魷10g、高筋麵粉10g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 175千卡(碳水化合物18g、脂肪2g、蛋白質3g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	味噌豆腐湯 海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌 188千卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質12g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	玉米塊 玉米30g 113千卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	1069 大卡

仁光幼兒園114年2月份菜單

日期	早餐	午餐	點心	熱量				
02月17日	菜單 冰皮蛋 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	什錦炊粉 豬絞肉50g、鮮魷15g、韭菜15g、高粱米10g、乾香菇10g、芹菜 375千卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)	酸辣湯 木耳10g、紅蘿蔔10g、雞蛋14個、雞胸肉10g、金針菇10g、牛蒡50g 216千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	煎餅紅豆蓮花 煎餅、非基改紅豆15g、紅豆15g 216千卡(碳水化合物42.3g、脂肪0.6g、蛋白質9g)	863 大卡		
02月18日	菜單 義式蔬菜濃湯 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	香煎鱈魚 鱈魚50g 145千卡(碳水化合物5g、脂肪4g、蛋白質20g)	紅蘿蔔玉米炒蛋 紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、美生菜12個 110千卡(碳水化合物18g、脂肪3.2g、蛋白質2g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	健康薯仔肉燥 雞腿15g、雞胸肉5g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、洋蔥10g、鮮魷10g 200千卡(碳水化合物10g、脂肪0g、蛋白質25g)	1000 大卡		
02月19日	菜單 蔥花捲 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	蘿蔔燻肉 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	培根三鮮 雞胸肉15g、小黃瓜15g、鮮魷10g、玉米粉15g、毛豆10g 230千卡(碳水化合物23.6g、脂肪5.3g、蛋白質19g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	四神湯 紅豆10g、薏仁10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g 260千卡(碳水化合物10g、脂肪0g、蛋白質18g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	鮑魚油淋、豆腐 鮑魚10g、雞胸肉10g、非基改油淋豆腐25g 240-56千卡(碳水化合物99-3.5g、脂肪2-2g、蛋白質12-2.5g)	1375 大卡
02月20日	菜單 麵線糊 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	芋子燒肉 豬絞肉20g、鮮魷10g、芋子10g、青豆5g、彩椒5g 261千卡(碳水化合物18g、脂肪21g、蛋白質23g)	白菜豆腐羹 豬絞肉20g、高筋麵粉10g、紅蘿蔔10g 129千卡(碳水化合物5g、脂肪9.5g、蛋白質7.5g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	山藥菜湯 山藥10g、高筋麵粉10g、台灣海菜綠菜5g 105千卡(碳水化合物18.8g、脂肪3.1g、蛋白質3.1g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	水潤餅、豆漿 水潤餅1張、雞胸肉5g、非基改黃豆120cc 285-56千卡(碳水化合物56-5g、脂肪10-2g、蛋白質2-6g)	1310 大卡
02月21日	菜單 奶香八寶粥 雙力麥芽粉10g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、糯米20g 228千卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	醬香炒飯 豬絞肉15g、雞胸肉10g、青江菜30g、雞蛋14個、鮮魷15g 440千卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)	蒜苔洋蔥湯 雞胸肉15g、洋蔥15g 191千卡(碳水化合物23g、脂肪3g、蛋白質12g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	板橋麵包、參茶 板橋麵包1個、參茶100cc 89-38千卡(碳水化合物13-13g、脂肪2.6g、蛋白質2.6g)	1036 大卡		
02月24日	菜單 玉米龍片、溫牛奶 玉米龍片30g、雙力麥芽粉130cc 181千卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	什錦炒麵 雞胸肉15g、紅蘿蔔10g、高粱米10g、肉燥15g、雞腿50g、韭菜15g 484千卡(碳水化合物92g、脂肪12g、蛋白質4g)	紅豆雞湯 紅豆30g、雞胸肉30g 90.7千卡(碳水化合物1.4g、脂肪0g、蛋白質7g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	小魚鮮肉粥 龍子米30g、赤米或玉米10g、小魚10g、雞胸肉10g 666千卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	964 大卡		
02月25日	菜單 青豆仁牛奶濃湯 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	糖醋魚 鮮魷15g、雞胸肉10g、西芹10g、紅蘿蔔10g、雞肉30g 317.2千卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	洋蔥炒蛋 雞胸肉15g、雞蛋15g 176千卡(碳水化合物11.6g、脂肪11g、蛋白質16g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蘋果的蘿蔔排骨湯 蘋果20g、洋蔥10g、排骨10g、紅蘿蔔10g、非基改豆腐14盒 46千卡(碳水化合物35g、脂肪2.75g、蛋白質2.55g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	養生紫米粥、枸杞茶 紫米粥1碗、枸杞茶100cc 232-25千卡(碳水化合物20-4.5g、脂肪1.5g、蛋白質8-4.7g)	1151 大卡
02月26日	菜單 草莓餐包 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	豆豉炒肉丁 豬絞肉15g、雞胸肉10g、西芹10g、紅蘿蔔10g、雞肉30g 326千卡(碳水化合物18.5g、脂肪21.2g、蛋白質29.2g)	香煎蛋豆腐 雞胸肉15g、小黃瓜15g、鮮魷10g、玉米粉15g、毛豆10g 191千卡(碳水化合物23.6g、脂肪5.3g、蛋白質19g)	時令青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	牛蒡排骨湯 排骨10g、牛蒡30g 158千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質13.5g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	芋頭素湯 紫米粥1碗、紅豆粥1碗、雞肉20g、芋頭20g、雞腿5g、薯10g 336千卡(碳水化合物11g、脂肪5g、蛋白質10g)	1289 大卡
02月27日	菜單 清蒸雞肉粥 高筋麵粉100g、鹽5g、糖粉5g、蛋黃1個、牛奶10g、牛奶粉10g 119千卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質3g)	三杯雞 雞胸肉35g、薑、九層塔 266千卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質14g)	花柳菜蝦仁豆腐蛋 高筋麵粉10g、非基改玉米30g、非基改乾豆漿豆腐14盒 258千卡(碳水化合物13g、蛋白質20g)	時令有機青菜 時令有機菜50g 110千卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蒜香排骨湯 蒜仁、排骨 133千卡(碳水化合物5g、脂肪0g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份 53千卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔥花卷、溫牛奶 蔥花卷1個、溫牛奶100cc 176-106千卡(碳水化合物37-11g、脂肪3.3-8g、蛋白質5.5-9g)	1360 大卡

和平紀念日

本園自置豆類相關菜類(豆腐/豆漿等)，採用嘉聯豆商與阿汀豆商提供之非基改豆製品。
 本園使用玉米，採用非基改改良玉米粒罐頭。
 本園使用雙力麥芽粉，採用雙力麥芽粉。
 本園為乾菜芽菜/每日午餐均附帶新鮮水果一份。
 本園午餐由城內有機農場提供之有機鮮蔬菜。
 本園廚房均向廠商採買自製符合衛生標準之醬油。
 本園之飲用水與廚房料理用水全面採RO淨化過濾水。
 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、燕根，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，並公佈於辦公室公佈欄，或請家長的體諒。
 2.所有菜餚均未添加味精或少油、少鹽、少糖。

