

## 仁光幼兒園 114年3月份菜單

日期	早點心		午餐			時令水果	午點心	熱量	
03月03日	菜單 食材 熱量	玉米脆片、溫牛奶 玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	鮮菇義大利肉醬麵 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 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)		鮮菇雞湯 鮮菇20g、雞腿20g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蒸地瓜、枸杞茶 地瓜1/3個、枸杞茶120cc 118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	950 大卡	
03月04日	菜單 食材 熱量	南瓜濃湯 南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g 192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	獅子頭 豬絞肉45g、蔬菜15g 320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	五彩杏菇丁 雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、乾香菇10g 198卡(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 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔20g、玉米20g、排骨10g 204卡(碳水化合物8g、脂肪12g、蛋白質10g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔬菜雞肉粥 鮮菇10g、高麗菜20g、胚芽米30g、雞肉10g、紅蘿蔔10g 175卡(碳水化合物7g、脂肪0g、蛋白質3g)	1252 大卡
03月05日	菜單 食材 熱量	蔥花捲 麵粉、蔥等30g 176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	香煎鱈魚 鱈魚35g 120卡(碳水化合物2.5g、脂肪2g、蛋白質19g)	蕃茄炒蛋 蕃茄20g、雞蛋1/2顆 176卡(碳水化合物36g、脂肪2.2g、蛋白質7g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蛤蚧雞湯 蛤蚧20g、雞肉30g 205卡(碳水化合物11g、脂肪5g、蛋白質29g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	健康蕃茄肉絲麵 豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄40g、時令蔬菜10g 290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)	1130 大卡
03月06日	菜單 食材 熱量	蔬菜鮮肉雞絲麵 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 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	栗子燒雞肉 雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g 261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	花椰菜蝦仁豆腐蛋 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 258卡(碳水化合物3g、脂肪13g、蛋白質31g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	結頭菜排骨湯 排骨10g、結頭菜20g 131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	起司蔥油餅、豆漿 安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆腐120cc 240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質14.2g)	1348 大卡
03月07日	菜單 食材 熱量	親子粥 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 166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	咖哩雞肉燴飯 洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g 459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)				時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	鮭魚吐司、溫牛奶 台灣鮭魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc 227+63卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質13.3g)	968 大卡
03月10日	菜單 食材 熱量	水煮蛋 台灣湖源蛋1個 80卡(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、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片、蕃茄醬 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)		雞蓉玉米濃湯 非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g 190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	桂圓銀耳蓮子湯 桂圓乾25g、乾白木耳25g、冰糖適量、蓮子25g 93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)	670 大卡	
03月11日	菜單 食材 熱量	義式蔬菜濃湯 馬鈴薯60g、洋葱20g、鮮菇70g、雞胸肉20g、豐力富奶粉30g、西洋芹70g、義大利麵10g 175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	玉米蒸肉 非基因改造玉米粒10g、豬肉30g、紅蘿蔔10g、蔥 308卡(碳水化合物5g、脂肪7g、蛋白質30g)	吻仔魚煎蛋 吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	昆布牛蒡湯 昆布15g、小魚乾10g、牛蒡15g 189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	時令水果 1份 53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70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1214 大卡
03月12日	菜單 食材 熱量	醬燒包 麵粉、蔥、豬肉等40g 249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	糖醋魚 鯛魚35g 317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	炒三絲 豬肉絲10g、木耳15g、非基改豆皮25g 169卡(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 110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卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	滑蛋瘦肉粥 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 204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	1124 大卡
03月13日	菜單 食材 熱量	蔬菜鮮肉冬粉湯 冬粉50g、肉絲10g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g 165卡(碳水化合物24.3g、脂肪2g、蛋白質11.5g)	榴瓜味噌燒雞 榴瓜10g、雞肉30g、紅黃椒10g、味噌 349卡(碳水化合物8g、脂肪17g、蛋白質42g)	白菜豆腐煲 白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g 129卡(碳水化合物5g、脂肪0.5g、蛋白質6.75g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	冬瓜蛤蚧湯 冬瓜50g、中蛤蚧10g、薑絲 62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	玉米濃湯餃 雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	1093 大卡
03月14日	菜單 食材 熱量	奶香八寶粥 豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g 228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	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卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			味噌豆腐湯 海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌 188卡(碳水化合物20g、脂肪6g、蛋白質12g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔥花卷、養生茶 麵粉、蔥等30g、紅蛋枸杞茶120cc 176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	1116 大卡
03月17日	菜單 食材 熱量	玉米脆片、溫牛奶 玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	什錦炊粉 炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、非菜花5g、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜 375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)		健康蔬菜湯 洋葱15g、黃豆芽20g、紅蘿蔔20g、高麗菜30g 55卡(碳水化合物6.2g、脂肪g、蛋白質g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	小魚鮮肉粥 胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	839 大卡	

## 仁光幼兒園 114年3月份菜單

日期	早點心		午餐			時令水果	午點心	熱量	
03	菜單 食材 熱量	北海道濃湯 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	馬鈴薯燉肉 349卡(碳水化合物8g、脂肪17g、蛋白質42g)	香煎蛋豆腐 169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	時令有機青菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	蕃茄玉米湯 122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	起司蔥油餅、麥茶 176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	1093 大卡

月18日	食材	洋葱20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西芹70、鮮菇70g	馬鈴薯30g、豬肉30g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	蕃茄10g、玉米20g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥芽120cc	1090
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	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)	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)	大卡
03月19日	菜單	芋頭饅頭	清蒸鱸魚	燴三鮮	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	蔬菜鮮肉麵	1042
	食材	麵粉、芋頭等30g	鱸魚35g、薑絲	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	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	大卡
	熱量	155卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	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20日	菜單	粉絲滑蛋豆腐羹	鮮菇雞柳	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	1441
	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、洋葱10g、鮮菇15g	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30g、紫菜5g	1份	雞蛋、麵粉等40g、非基因改造黃豆120cc	大卡
	熱量	277卡(碳水化合物6.5g、脂肪7.1g、蛋白質13g)	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)	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21日	菜單	桂圓糯米粥	翡翠炒飯			四神湯	時令水果	綜合莓果吐司、溫牛奶	1059
	食材	桂圓5g、黑糯米15g、圓糯米10g、小白合5g	豬肉15g、胡蘿蔔10g、青菜35g、雞蛋1/4、蝦仁15g			蔥仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	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	大卡
	熱量	75卡(碳水化合物17g、脂肪0.1g、蛋白質1.2g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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)	186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)	
03月24日	菜單	養生蔬菜粥	水餃	水煮蛋		酸辣湯	時令水果	蒸地瓜、枸杞茶	885
	食材	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g	高麗菜水餃150g	溯源雞蛋1/2個		木耳10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、金針菇10g、竹筴10g、非基因豆腐15g	1份	地瓜1/3個、枸杞茶120cc	大卡
	熱量	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	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)		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)	118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	
03月25日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	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	1317
	食材	青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋葱20g、馬鈴薯60g、雞胸肉20g、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	大卡
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	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26日	菜單	椰子葡萄乾餐包	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	1101
	食材	麵粉、葡萄乾、椰子奶酥醬、奶油等40g	鯛魚	洋蔥30g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	蕃茄20g、黃豆芽20g、洋葱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	大卡
	熱量	177卡(碳水化合物30.6g、脂肪2.1g、蛋白質8g)	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27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	1323
	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	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	大卡
	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28日	菜單	小魚鮮肉粥	蝦仁鮮肉蛋炒飯			蘋果洋蔥雞湯	時令水果	養生紫米糕、枸杞茶	1257
	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			雞腿10g、洋葱10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、枸杞茶120cc	大卡
	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)			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)	
03月31日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	蔬菜鮮肉炒麵			鮮菇雞湯	時令水果	養生蔬菜粥	779
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	豬肉絲15g、洋葱5g、蔬菜50g、麵條50g、紅蘿蔔5g			鮮菇20g	1份	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g	大卡
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	310卡(碳水化合物47g、脂肪0.8g、蛋白質5.9g)			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)	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	

※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。

