仁光幼兒園114年10月份菜單

早點心	午餐					午點心
菜 單 紅豆捲	香煎鱸魚	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	肉燥蔬菜麵
食 材 紅豆、麵粉等30g	鱸魚35g	蕃茄40g、雞蛋1/2個、蒜頭、蔥	有機時令蔬菜50g	雞腿30g、鮮菇30g	1份	麵條50g、豬肉20g、木耳5g、金針菇5g、高麗菜.g
熱 量 150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、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36g、脂肪2.2g、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)	414卡(碳水化合物50g、脂肪19.6g、蛋白質8.8g)
菜 單 雞蓉玉米粥	三杯雞	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	豆子乾排骨湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿
食材 玉米10g、絞雞胸肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g 、	雞肉40g、薑、九層塔	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	曬乾長豆30g、排骨10g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆類 120cc
熱量 230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	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)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質 4.2g)
菜 單 蔬菜鮮肉雞絲麵	咖哩雞肉燴飯				時令水果	綜合莓果吐司、溫牛奶
食 材 時令蔬菜100g、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				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
熱量 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)				53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0.8g)	186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)
菜 單 義式蔬菜濃湯	獅子頭	魚香豆腐	中秋節 時令有機青菜	蓮藕排骨湯	時令水果	什錦冬粉湯
馬鈴薯60g、洋蔥20g、鮮菇70g、雞胸肉20g、豐力		無首立阀 非基改豆腐30g、絞肉10g	有機時令蔬菜50g	連稿40g、排骨20g	1份	内絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇20g、蔬
食材富奶粉300g、西洋芹70g、義大利麵10g	J DEWART-S BALA-12S	Procedulings of waying		AEAMSTOS 197 PJ 205	109	30g
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)
菜 單 藍莓餐包	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	黑糖米苔目
食 材 藍莓果醬、麵粉、奶油等40g	毛豆10g、雞胸肉30g、蝦仁5g、非基改玉米粒10g	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	米苔目35g、好市多黑糖、西谷米15g
熱 量 173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)
菜 單 玉米脆片、鮮奶	什錦炒麵	水煮蛋		蘋果洋蔥雞湯	時令水果	養生紫米糕、枸杞茶
食 材 ^{玉米脆片30g、costco鮮奶120cc}	乾香菇15g、紅蘿蔔10g、高麗菜110g、豬肉15g、 麵條50g、韭菜花5g	台灣溯源蛋1個		雞腿30g、洋蔥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
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)	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)		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)
			雙十節			
	_		文 1 以	_		
	蔬菜起司豬肉堡		文 四	鮮菇雞湯	時令水果	蒸地瓜、麥茶
菜 單 鮮肉小魚粥 食 材 胚芽***20g、雑駒肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	蔬菜起司猪肉堡 豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半月 、著茄醇		Z W	鮮菇雞湯 ⁻ ⁻ ⁻ ⁻ ⁻ ⁻ ⁻ ⁻ ⁻ ⁻	時令水果	蒸地瓜、麥茶 地瓜13個、麥茶120cc
食材 胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片		支目の		時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	
食 材 胚芽米20g、難胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片 、蕃茄醬	絞肉燒冬瓜	時令有機青菜	雜腿30g、鮮菇30g	1份	地瓜1/3個、麥茶120cc
食 材 胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g) 菜 單 北海道濃湯 食 材 。 西芹70、雞菇70g、豐力富奶粉300g、雞駒肉2g、魚麻肉2g、馬鈴酱70g、豐力富奶粉300g、雞駒肉2g、鹿肉肉2g、魚麻香70g、豐力富奶粉300g、雞駒肉2g、魚麻香70g。	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2月、安佳起司半月、蕃茄醬 254年(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐	絞肉燒冬瓜 豬紋肉20g、冬瓜25g		雜閱30g、鲜菇30g 120末(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	地瓜1/3個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1: g)
食 材 胚芽※20g、雜胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g) 菜 單 北海道濃湯 食 材 薄®20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雜胸肉2g、西芹20g、鮭蛤20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉2g、西芹20g、鮭20gg、馬粉20gg、西芹20gg(10gg)	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2月、安佳起司半月、蕃茄醬 254年(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐	1941 4/24 4 / 111	時令有機青菜	離賬30g、鲜菇30g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g) 四神湯	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	地瓜I3個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1: 2) 桂圓銀耳蓮子湯
食 材 新	 豬肉100g、漢堡1個、美生菜2月、安佳起司半月、養茄醬 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐 豬穀肉40g、油豆腐20g 	豬絞肉20g、冬瓜25g	時令有機青菜 ^{有機時令藏築50g}	離期50g、幹結30g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g) 四神湯 葱仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份	地瓜15個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1: 2) 桂圓銀耳蓮子湯 桂圓紀25g、乾白木耳25g、水糖適量、蓮子25g
食 材 胚芽米20g、雜駒肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g) 菜 單 北海道濃湯 食 材 字簡20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雜駒肉2g、西芹20g、鮭藍70g。	豬肉100g、漢壁1個、美生菜2月、安佳起司半月、蕃茄醬 254末(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐 20 豬紋肉40g、油豆腐20g 249末(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g)	豬紋肉20g、冬瓜25g 214卡(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 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 時令有機青菜	離脱30g、鲜菇30g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g) 四神湯 葦仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g 260卡(碳水化合物2.6g、脂肪12g、蛋白質18g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	地瓜13個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1.g) 桂圓銀耳蓮子湯 桂圓蛇25g、乾白木耳25g、水糖適量、蓮子25g 93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g
食 材 胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g) 菜 單 北海道濃湯 食 材 平應20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉2 處面2570、雞菇70g。 熱 量 165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g) 菜 單 養生饅頭 食 材 物化、葡萄乾等40g	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2月、安佳起司半月、蕃茄醬 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐 20 豬紋肉40g、油豆腐20g 249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g) 糖醋魚	籍紋肉20g、冬瓜25g 214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g) 五彩杏菇丁	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) 時令有機青菜	 離膜30g、鲜菇30g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g) 四神湯 薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排母20g 260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g) 蛋花山藥紫菜湯 	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	地瓜13個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1.g) 桂圓銀耳蓮子湯 桂圓蛇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 煎餃、豆漿
食 材 胚芽來20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g) 菜 單 北海道濃湯 食 材 中間270g、馬鈴蔔70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉2g。 百万70,蘇茲70g。	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2月、安佳起司半月、蓄茄醬 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐 20 豬紋肉40g、油豆腐20g 249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g) 糖醋魚 鯛魚35g	籍紋肉20g、冬瓜25g 214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g) 五彩杏菇丁 雌肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、毛豆10g、乾香 菇10g	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) 時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	離脱30g、鲜菇30g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g) 四神湯 整仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g 260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g) 蛋花山藥紫菜湯 山熊20g、紫菜20g、沸源雞蛋12個	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份	地瓜1/3個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1: g) 桂圓銀耳蓮子湯 桂圓蛇25g、乾白木耳25g、木樓適量、蓮子25g 93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g 煎胶、豆漿 桂冠熟鍋房150g;非基改黃豆豆漿120cc 232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白
食 材 胚芽来20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g 熱 量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g) 菜 單 北海道濃湯 食 材 : 西港內。 馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉2g。 馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉2g。	 豬肉100g、漢堡1個、美生菜2月、安佳起司半月、養茄營 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g) 內燥滷油豆腐 20 豬紋肉40g、油豆腐20g 249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g) 糖醋魚 調魚35g 317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g) 	精紋肉20g、冬瓜25g 214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g) 五彩杏菇丁 雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、毛豆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) 時令有機青菜 育機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	離期50g、鲜菇30g 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g) 四神湯 薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山110g、排骨20g 260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g) 蛋花山藥紫菜湯 山蝶20g、紫菜20g、沸源雞蛋12個 105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	地瓜1/3個、麥茶120cc 118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1: 2) 桂圓銀耳蓮子湯 桂圓銀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 煎飲、豆漿 桂冠熟鍋贴150g 非基改黃豆豆漿120cc 232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)

日期 早點心		午餐		午點心	熱量
10 菜 單 油豆腐細粉	翡翠炒飯	鮮蔬豚肉湯	時令水果	核桃麵包、溫牛奶	

				大白菜10g、白蘿蔔10g、紅蘿蔔10g、豬肉10g、木	1份	好市多核桃麵包30克、豐力富牛奶 120cc	128
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)				53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	195+150卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6+8g、蛋白質2.6+8g)	大-
軍 什錦粥	水餃	水煮蛋		酸辣湯	時今水果	黑糖紅豆豆花	
材 絞難胸肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽 米30g、紅蘿蔔10g	高麗菜水餃150g	台灣溯源蛋1/2個				黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	95
量 ^{210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)}	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)		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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	大
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	時令水果	綠豆湯	
- 材	2 雞胸肉40g、洋蔥10g、鮮菇10g	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	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	綠豆35g、糖	10
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)	大
型 起司餐包	清蒸鱸魚	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	蕃茄豆腐湯	時令水果	山藥雞肉粥	T
· 材 起司、麵粉、奶油等40g	鱸魚35g、薑絲	紅蘿蔔20g、非基改玉米30g、溯源雞蛋1/4個	有機時令蔬菜50g	非基改豆腐20g、蕃茄20g	1份	玉米10g、山藥10g、絞雞胸肉10g、吻仔魚10g、糸 蘿蔔10g、胚芽米25g	紅 84
量 103卡(碳水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	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)	ナ
親子粥	蒸肉餅	三杯豆腐	時令有機青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	蔥花卷、養生茶	
· 材 胚芽米30g、非基改玉米10g、雞蛋1/4個、雞胸肉1 0g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g	紅蘿蔔10g、豬肉40g、青豆仁10g、玉米10g	豬肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	青木瓜40g、排骨20g	1份	麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶120cc	1
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)	176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5 5e)	5. 大
玉米脆片、鮮奶	鮮菇義大利肉醬麵			大瓜排骨湯	時令水果	-t-t-tata.mbr.u.l.s.tMd	
- 材 玉米脆片30g、costco鮮奶120cc	捲捲麵50g、鮮菇10g、蕃茄15g、豬肉20g、洋蔥1/				吋マ小木	芋頭痩肉粥	
181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)				排骨20g、大黄瓜40g	1份	于與搜內所 芋頭20g、胚芽米30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁	<u> </u>
量 101 下(00/下(101 10/10/10 10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/10/1	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)				・ マ小木 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	4 . 7 ()2-01 4010	4
軍 青豆仁牛奶濃湯	4顆、玉米筍5g、青花椰適量	吻仔魚煎蛋	時今有機青菜	排骨20g、大黄瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	芋頭20g、胚芽米30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g	- 9
量	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) 栗子燒雞肉	吻仔魚煎蛋 吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	時令有機青菜 有機時今額菜50g	排骨20g、大黄瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g)	1份	芋頭20g、胚芽米30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g)	
章 青豆仁牛奶濃湯	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) 栗子燒雞肉	70 10 7117111	7 1 1 7 7 7 7 1	排資20g、大黃瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 鯛魚豆腐味噌湯	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	芋頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草奶凍	大 10
: 量 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋葱20g、馬鈴薯60 材 g、発酵物丸20g・鮮菇70g g、発酵が様化が低いませた。 遅くり降3 p. p.	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) 栗子燒雞肉 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	排費20g、大黃瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 鯛魚豆腐味噌湯 鯛魚 豆腐味噌湯 鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片 81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g)	1份 53卡碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份	亨頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草奶凍 仙草35g、鮮奶120cc	大 1(
: 量 青豆仁牛奶濃湯 村 豆仁 20 g、買力富効粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯60 g、雞胸肉20g、鲜菇70g : 量 192+(鹹水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g) 変距 紅糖饅頭 種粉、紅糖等30g	4颗、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) 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) 香酥魚 鯛魚35g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋112個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g) 肉末土豆丁 豬肉15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 時 今有機青菜 有機時令蔬菜50g	排費20g、大黃瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 網魚豆腐味噌湯 馴魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚月 81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份	芋頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草35 東、鮮奶120cc 193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g) 玉米濃湯胶 攤胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔 10g、水飲60g	大 1(大 9
: 量 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯	4顆、玉米筍5g、青花椰邇量 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪710.8g、蛋白質23g) 栗子燒雞肉 維駒肉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) 香酥魚	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) 肉末土豆丁	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 時令有機青菜	排費20g、大黃瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 鯛魚豆腐味噌湯 鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片 81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g) 海帶芽蛋花湯	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	芋頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草勿凍 仙草35g、鮮奶120cc 193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g) 玉米濃湯餃 趣胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔	大 10 大 9
: 重 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁心g、翌万富奶粉300g、洋葱20g、馬鈴薯60 材 g、雞腩肉20g、野菇10g 192末(酸水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g) 電 紅糖饅頭 種材 ・紅酵等0g 180よく健水化合物20g、脂肪(10g、蛋白質0.5g)	4颗、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) 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) 香酥魚 鯛魚35g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋112個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g) 肉末土豆丁 豬肉15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 時 今有機青菜 有機時令蔬菜50g	排資20g、大黃瓜40g 110末(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 網魚豆腐味噌湯 刺魚10g、非蒸改豆腐30g、味噌、柴魚片 81末(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g) 海帶芽蛋花湯 海带芽20g、沸源雞蛋1/2個 94末(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份	芋頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草35 東、鮮奶120cc 193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g) 玉米濃湯胶 攤胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔 10g、水飲60g	大 1(大 9 大
: 量 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁小皮、豊力富奶粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯60 塚、雞酢の2g。 蜂藍70g。 192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g) 選 紅糖饅頭 離粉、紅酵等30g 粉量 180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	4顆、玉米筍5g、青花椰邇量 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪710.8g、蛋白質23g) 栗子燒雞肉 維刺肉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) 香酥魚 馴魚35g 160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	吻F魚20g、蔥10g、雞蛋12個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g) 肉末土豆丁 豬肉1.5g、馬鈴薯1.5g、紅蘿蔔1.5g 101卡(碳水化合物4.1g、脂肪%g、蛋白質3.1g) 洋蔥炒蛋 雞蛋30g、洋蔥1.5g	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 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) 時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	排資20g、大黃瓜40g 110末(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 網魚豆腐味噌湯 刺魚10g、非蒸改豆腐30g、味噌、柴魚片 81末(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g) 海帶芽蛋花湯 海带芽20g、沸源雞蛋1/2個 94末(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	等頭20g、胚芽來30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草3次康 仙草35g、鲜奶120cc 193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g) 玉米濃湯胶 雞胸内20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔 10g、水飲60g 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	大 1(大 9 大
 (重	4顆、玉米筍5g、青花椰邇量 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪710.8g、蛋白質23g) 栗子燒雞肉 維刺肉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) 香酥魚 馴魚35g 160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g) 蘿蔔燉肉	 吻仟魚20g、蔥10g、雞蛋112個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g) 肉末土豆丁 豬肉15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g 101卡(碳水化合物4.1g、脂肪8g、蛋白質3.1g) 洋蔥炒蛋 	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 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) 時令有機青菜	排資20g、大黃瓜40g 110末(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 網魚豆腐味噌湯 類魚10g、非孟文豆原30g、味噌、柴魚片 81末(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g) 海帶芽蛋花湯 海布芽20g、溯源雜蛋12個 94末(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g) 山藥排胃湯	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	芋頭20g、胚芽米30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁 5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草切凍	プ 11 プ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ こ こ こ こ こ こ フ こ
軍 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁牛奶濃湯 青豆仁生の 2 3 3	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) 栗子燒雞肉 維胸肉均2g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g 261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g) 香酥魚 馴魚35g 160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g) 蘿蔔燉肉 白蘿蔔25g、豬肉20g 260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g) 什錦炊粉	明日魚20g、蔥10g、雞蛋112個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g) 肉末土豆丁 豬肉15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g 101卡(碳水化合物4.1g、脂肪8g、蛋白質3.1g) 洋蔥炒蛋 雞蛋30g、洋蔥15g 176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g) 水煮蛋	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 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) 時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	排資20g、大黃瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 鯛魚豆腐味噌湯 鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片 81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g) 海帶芽 蛋花湯 海帶芽20g、溯源雞蛋1/2個 94卡(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g) 山藥排 胃湯 山鄉40g、排胃20g 133卡(碳水化合物7.3g、脂肪7.5g、蛋白質9.2g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份	芋頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草3万東 仙草3万東 仙草35g、鮮奶120cc 193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g) 玉米濃湯飲 維胸内20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水飲60g 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g) 水潤餅、豆漿 維蛋、麵粉等/0g、非基因改造黃豆120cc 285+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質28	大 10 大 10 大 10 大 10 大 10 大
: 重 青豆仁牛奶濃湯 村 清豆仁 20g、関力宮奶粉300g、洋葱20g、馬鈴薯60 g、龜駒肉20g、鲈菇70g : 量 192+候咪化合約15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g) 定單 紅糖饅頭 森材・紅糖等30g 180+候咪化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g) 水煮蛋 全型 水煮蛋 6時期期露1個 80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	4顆、王米筍5g、青花椰適量 453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g) 栗子燒雞肉 維胸肉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) 香酥魚 馴魚55g 160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g) 蘿蔔燉肉 白蘿蔔25g、豬肉20g 260卡碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋112個 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g) 肉末土豆丁 豬肉15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g 101卡(碳水化合物4.1g、脂肪8g、蛋白質3.1g) 洋蔥炒蛋 雖蛋30g、洋蔥15g 176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	有機時令蔬菜50g 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g) 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) 時令有機青菜 有機時令蔬菜50g	排資20g、大黃瓜40g 110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g) 鯛魚豆腐味噌湯 鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片 81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g) 海帶芽 蛋花湯 海帶芽20g、溯源雞蛋1/2個 94卡(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g) 山藥排 胃湯 山鄉40g、排胃20g 133卡(碳水化合物7.3g、脂肪7.5g、蛋白質9.2g)	1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g) 時令水果 1份 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	宇頭20g、胚芽来30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁5g 168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g) 仙草勿凍 仙草35g、鮮奶120cc 193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g) 玉米濃湯胶 維胸肉2g、非基改玉米300g、離蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水飲60g 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g) 水潤餅、豆漿 離蛋、糖粉等のg、非基因改造黃豆120cc 285+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質5+42g)	大 1(大 9 大 1(
	図・木耳10g・金針を10g・紅蘿蔔10g 量 (十錦光) 材 按維阿肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽 ※30g、紅蘿蔔10g 210寸(碳水化合物12g、脂肪9g、蛋白質7.4g) 量 210寸(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g) 軍 難答玉米濃湯 非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋114個、雞胸肉2 2g 190寸(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g) 單 起司(大変水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g) 單 起司(大変水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g) 單 起司(大変水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g) 單 親子粥 材 2g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g 166寸(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	□ 200キ(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g) 440キ(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g) 水飲 20種胸肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽 高麗菜水飲150g 米30g、紅蘿蔔10g 210キ(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g) 210年(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g) 210年(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g) 210年(碳水化合物18g、脂肪5.2g、蛋白質2.2g) 15期計算主445キ	大学 15g	2 * 本耳10。金針結10。 * 紅露翅106	本本的の企・金針結の企・組革期の企 115を 125を 125を	1/26	19 19 19 19 19 19 19 19

·採用第三條店與阿汀豆腐店提供之非基改黃豆製品。 採用非基因改造優良玉米粒罐頭。 5用牛肉一律使用國產豬肉。

每日午餐均附當季新鮮水果一份。 南有機農場提供之有機新鮮葉菜。 商提供當日新鮮合格溫體台灣豬肉。

對房料理用水全面採RO逆渗透熱水。 1、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類,不適合對其過敏體質者食用。 :食材與食譜,並公布於辦公室公佈欄,感謝家長的體諒。 未添加味精且少油、少鹽、少糖。



