

仁光幼兒園114年 11月份菜單

日期	早點心			午餐			午點心	熱量	
11月03日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炒麵	水煮蛋		南瓜玉米雞湯	時令水果	叻仔魚鮮肉粥	1142 大卡
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	乾香菇15g、紅蘿蔔10g、高麗菜50g、雞肉15g、麵條50g、韭菜花5g	台灣溯源蛋1/2個		南瓜10g、玉米10g、雞腿20g、紅蛋5g	1份	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	
	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)		189卡(碳水化合物29g、脂肪6g、蛋白質10.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	
11月04日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	三杯雞	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	蔬菜雞絲麵	1268 大卡
	食材	青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯6g、雞胸肉20g、鮮菇70g	雞肉35g、薑、九層塔	蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	雞腿20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	1份	時令蔬菜10g、雞蛋1/2個、麵絲麵條50g、雞肉10g、木耳5g、金針菇5g	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	
11月05日	菜單	草莓餐包	香煎雞柳	素炒三絲	時令有機青菜	鯛魚豆腐味噌湯	時令水果	黑糖米苔目	1069 大卡
	食材	奶油、麵粉、草莓果醬等40g	雞胸肉35g	紅蘿蔔15g、木耳15g、非基改豆皮20g、芹菜5g	有機時令蔬菜50g	鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片	1份	米苔目35g、好市多黑糖、西谷米15g	
	熱量	187卡(碳水化合物11.6g、脂肪5.7g、蛋白質8.4g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g)	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)	
11月06日	菜單	油豆腐細粉	清蒸鱸魚	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	桂圓銀耳蓮子湯	899 大卡
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、雞胸肉20g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	鱸魚35g、薑絲	雞蛋30g、洋蔥15g	有機時令蔬菜50g	白蘿蔔20g、玉米20g、香菇10g	1份	桂圓乾25g、乾白木耳25g、冰糖適量、蓮子25g	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)	
11月07日	菜單	香菇雞肉粥	翡翠炒飯			鮮菇雞湯	時令水果	核桃麵包、溫牛奶	1148 大卡
	食材	黑香菇25g、雞胸肉15g、胚芽米25g、紅蘿蔔5g	雞肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜75g、雞蛋1/4、蝦仁15g			雞腿30g、鮮菇30g	1份	好市多核桃麵包30克、豐力富牛奶 120cc	
	熱量	190卡(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質14g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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)	195+150卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6+8g、蛋白質2.6+8g)	
11月10日	菜單	鮮肉小魚粥	蔬菜起司雞肉堡			玉米濃湯	時令水果	養生地瓜、金桔檸檬茶	835 大卡
	食材	胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	雞肉100g、漢堡1個、洋蔥10g、紅蘿蔔10g、美生菜50g、安佳起司半片、蕃茄醬			非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	1份	地瓜1/3個、金桔120cc、檸檬5cc	
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)			190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	118+45卡(碳水化合物35+11g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	
11月11日	菜單	南瓜濃湯	三杯鯛魚	蔥花蛋	時令有機青菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	豆腐羹	985 大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	杏鮑菇20g、鯛魚片30g	蔥、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g	1份	非基改板豆腐60g、金針菇10g、木耳10g、包心白菜10g、雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1個	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	253卡(碳水化合物11.5g、脂肪19.6g、蛋白質7.9g)	90卡(碳水化合物0.5g、脂肪0g、蛋白質6g)	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)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	
11月12日	菜單	養生饅頭	芝麻雞丁	三彩豆包	時令有機青菜	四神湯	時令水果	蔬菜鮮肉雞絲麵	1332 大卡
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	雞胸肉35g、白芝麻0.5匙	紅蘿蔔10g、毛豆10g、非基改玉米10g、豆包20g	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、雞肉10g	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、雞肉35g、木耳10g、金針菇10g	
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	335卡(碳水化合物15g、脂肪21g、蛋白質20g)	190卡(碳水化合物12.5g、脂肪2g、蛋白質7g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	
11月13日	菜單	親子粥	香煎鱸魚	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	芥菜雞肉湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿	1211 大卡
	食材	胚芽米30g、非基改玉米10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、叻仔魚10g、紅蘿蔔10g	鱸魚	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	芥菜35g、雞肉20g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆漿120cc	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	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7+4.2g)	
11月14日	菜單	什錦冬粉	咖哩雞肉燴飯				時令水果	蔥花卷、溫牛奶	1044 大卡
	食材	木耳10g、雞肉35g、冬粉60g、紅蘿蔔10g、金針菇10g、時令蔬菜110g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g、花椰菜30g				1份	麵粉、蔥等30g、costco豐力富牛奶120cc	
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	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0g)	176+160卡(碳水化合物37+12g、脂肪0.3+8g、蛋白質5.5+9g)	

日期	早點心			午餐			午點心	熱量
11月17日	菜單	水煮蛋	鮮菇義大利肉醬麵		南瓜玉米雞湯	時令水果	養生蔬菜粥	890
	食 材	石安牧場動福蛋或台灣溯源蛋1個	捲捲麵50g、鮮菇10g、蕃茄15g、玉米筍10g、雞肉20g、洋蔥1/4顆、青花椰適量		南瓜10g、玉米10g、雞腿20g、紅蛋5g	1份	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、時令蔬菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g	

	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)			189卡(碳水化合物29g、脂肪6g、蛋白質10.5g)	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)	大卡	
11月18日	菜單	義式蔬菜濃湯	醬燒洋蔥雞肉	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	豆腐羹	1110	
	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	雞肉45g、洋蔥15g、杏鮑菇15g	紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	非基改板豆腐60g、金針菇10g、木耳10g、包心白菜10g、雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1個		
	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)	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)	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)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)		
11月19日	菜單	蔥花捲	栗子燒雞肉	素炒三絲	時令有機青菜	牛蒡蘿蔔雞湯	時令水果	黑糖紅豆豆花	1143	
	食材	麵粉、蔥等30g	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	紅蘿蔔15g、木耳15g、非基改豆皮20g、芹菜5g	有機時令蔬菜50g	雞腿10g、牛蒡20g、白蘿蔔20g	1份	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g		
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	158卡(碳水化合物6g、脂肪8g、蛋白質13.5g)	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)		
11月20日	菜單	雞肉粥	清蒸鱸魚	絞雞胸肉燒冬瓜	時令有機青菜	海帶芽味噌豆腐湯	時令水果	蔬菜鮮肉麵	1109	
	食材	雞胸肉10g、非基改玉米10g、胚芽米30g、小魚10g、紅蘿蔔10g	鱸魚35g、薑絲	雞肉10g、冬瓜30g	有機時令蔬菜50g	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、麵條60g、雞肉絲35g、木耳10g、金針菇10g		
	熱量	160卡(碳水化合物25g、脂肪1g、蛋白質4g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	188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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)		
11月21日	菜單	滑蛋蔬菜雞絲麵	蝦仁蛋炒飯			薏仁蓮子雞湯	時令水果	果醬吐司、溫牛奶	1500	
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、木耳10g、雞肉35g	胚芽米120g、雞肉15g、非基改玉米20g、蛋1/2個、青豆仁10g、蝦仁15g			薏仁10g、蓮子10g、雞肉40g	1份	好市多全麥吐司30g、義美胚芽吐司30g、有機草莓果醬5g、豐力富牛奶120cc		
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)			322卡(碳水化合物38g、脂肪8g、蛋白質27g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	186+160卡(碳水化合物36.2+12g、脂肪2.3+8g、蛋白質4.9+9g)		
11月24日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炊粉	水煮蛋		南瓜玉米雞湯	時令水果	滑蛋雞肉粥	1082	
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	炊粉50g、紅蘿蔔5g、雞肉15g、韭菜花5g、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜	台灣溯源蛋1/2個		南瓜10g、玉米10g、雞腿20g、紅棗5g	1份	胚芽米30g、雞肉10g、雞蛋1/4個、小魚10g、非基改玉米10g、紅蘿蔔10g		
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)		189卡(碳水化合物29g、脂肪6g、蛋白質10.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)		
11月25日	菜單	北海道濃湯	鮮菇雞柳	三杯豆腐	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	健康蕃茄雞肉麵	1279	
	食材	洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西洋芹70、鮮菇70g	雞胸肉30g、洋蔥10g、鮮菇15g	雞肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/2個	1份	雞肉35g、麵條60g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄40g、時令蔬菜40g		
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	297卡(碳水化合物16g、脂肪18g、蛋白質15.5g)	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)	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)	290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)		
11月26日	菜單	小魚鮮肉粥		感恩節 Buffet					1797	
	食材	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	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、烤火雞30g、南瓜濃湯120cc、南瓜派20g、玉米30g、蘋果派20g							
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	1442卡(碳水化合物180g、脂肪27.3g、蛋白質64g)							
11月27日	菜單	桂圓紫米粥	馬鈴薯燉雞肉	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	玉米濃湯	時令水果	麵線糊	1404	
	食材	桂圓10g、黑糯米25g、圓糯米25g、小百合10g	馬鈴薯30g、雞肉30g	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	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	1份	麵線50g、雞肉35g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個		
	熱量	206卡(碳水化合物56g、脂肪4g、蛋白質6g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	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)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)		
11月28日	菜單	什錦冬粉	擺夷米干	水煮蛋		酸辣湯	時令水果	養生紫米糕、養生茶	980	
	食材	木耳10g、雞肉35g、冬粉60g、紅蘿蔔10g、金針菇10g、時令蔬菜110g	板條50g、雞肉20g、蔥、豆芽菜10g、蒜酥、高麗菜100g、蕃茄10g	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、竹筍10g、非基改豆腐15g	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、紅棗5g、枸杞25g、紫米10g、糯米15g		
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	275卡(碳水化合物23g、脂肪6g、蛋白質5g)	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)	186+41卡(碳水化合物21.6+14g、脂肪9g、蛋白質6.4g)		

※本園黃豆類相關菜餚(豆腐/豆漿..等)，採用嘉鄉豆腐店與阿丁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。
※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，並公佈於辦公室公佈欄，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。

