

仁光幼兒園115年2月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心		熱量
02月02日	菜單	小魚鮮肉粥	什錦炊粉		健康蔬菜湯		時令水果	黑糖紅豆雪花	1081 大卡
	食材	胚芽米30g、非基改玉米10g、豬肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、韭菜花5g、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜		洋葱15g、黃豆芽20g、紅蘿蔔20g、高麗菜30g		1份	黑糖、非基改黃豆雪花35g、紅豆15g	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)		55卡(碳水化合物6.2g、脂肪g、蛋白質g)		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)	
02月03日	菜單	義式蔬菜濃湯	香煎鱸魚	紅蘿蔔玉米炒豬肉	時令有機青菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	健康蕃茄肉絲麵	1000 大卡
	食材	馬鈴薯60g、洋葱20g、鮮菇70g、豬肉20g、豐力富奶粉300g、西洋芹70g、義大利麵10g	鱸魚35g	紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、豬肉10g	有機時令蔬菜50g	薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g	1份	豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄20g、時令蔬菜20g	
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	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)	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)	290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)	
02月04日	菜單	年貨大街	蘿蔔燉肉	燴三鮮	時令有機青菜	四神湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿	1375 大卡
	食材		白蘿蔔25g、豬肉20g	紅蘿蔔10g、小黃瓜15g、香菇10g、玉米筍15g、毛豆10g	有機時令蔬菜50g	薯仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基改改造黃豆漿120cc	
	熱量		260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	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)	340+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	
02月05日	菜單	麵線糊	栗子燻豚肉	白菜豆腐煲	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	水潤餅、溫牛奶	1310 大卡
	食材	麵線50g、豬蹄35g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	豬肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g	有機時令蔬菜50g	山藥25g、紫菜10g	1份	雞蛋、麵粉等40g、豐力富奶粉120cc	
	熱量	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	129卡(碳水化合物5g、脂肪0.5g、蛋白質6.75g)	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)	385+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質5+4.2g)	
02月06日	菜單	奶香八寶粥	翡翠炒飯			酸辣湯	時令水果	核桃麵包、麥茶	984 大卡
	食材	豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g	豬肉20g、胡蘿蔔10g、青菜75g、蝦仁15g			木耳10g、紅蘿蔔10g、豬肉10g、金針菇10g、竹筍10g、非基改豆腐15g	1份	好市多核桃麵包30g、麥茶120cc	
	熱量	228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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)	86+38卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6g、蛋白質2.6g)	
2/9-2/20 寒假及春節假期									
02月23日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炒麵			南瓜玉米豚肉湯	時令水果	小魚鮮肉粥	1044 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10g、豬肉15g、麵條50g、韭菜花5g			南瓜10g、玉米10g、豬肉20g、紅棗5g	1份	胚芽米20g、絞豬肉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)			189卡(碳水化合物20g、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)	
02月24日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	糖醋魚	五彩杏菇丁	時令有機青菜	蘋果胡蘿蔔排骨湯	時令水果	養生紫米糕、枸杞茶	1173 大卡
	食材	青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋葱20g、馬鈴薯60g、豬皮70g、鮮菇70g	鱸魚35g	豬肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、毛豆10g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	蘋果20g、胡蘿蔔20g、排骨10g、紅棗少許、蔥少許	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、枸杞茶120cc	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	198卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質2.6g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	46卡(碳水化合物2.95g、脂肪2.75g、蛋白質2.55g)	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)	
02月25日	菜單	草莓餐包	豆薯炒肉丁	肉絲炒雙菇	時令有機青菜	鯛魚豆腐味噌湯	時令水果	芋頭米粉湯	1194 大卡
	食材	奶油、麵粉、草莓果醬等40g	香菇5g、豆薯10g、西洋芹5g、紅蘿蔔5g、豬肉30g	豬肉10g、杏鮑菇20g、香菇20g	有機時令蔬菜50g	鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片	1份	乾米粉80g、乾香菇20g、豬肉絲20g、芋頭30g、油蔥酥5g、鹽10g	
	熱量	187卡(碳水化合物11.6g、脂肪5.7g、蛋白質8.4g)	286卡(碳水化合物18.5g、脂肪12.5g、蛋白質29.2g)	141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)	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)	336卡(碳水化合物21g、脂肪5g、蛋白質10g)	
02月26日	菜單	瘦肉粥	三杯鱸魚	花椰菜蝦仁炒豆腐	時令有機青菜	菜心排骨湯	時令水果	蔥花卷、溫牛奶	1360 大卡
	食材	胚芽米30g、豬肉10g、小魚10g、非基改玉米10g、紅蘿蔔10g	鱸魚35g、薑、九層塔	綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基改豆腐144g	有機時令蔬菜50g	菜心、排骨	1份	麵粉、蔥等30g、costco豐力富牛奶120cc	
	熱量	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	133卡(碳水化合物3g、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)	176+160卡(碳水化合物37+12g、脂肪0.3+8g、蛋白質5.5+9g)	
02月27日	和平紀念日補假								

※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，採用非基改優良玉米粒罐頭。
 ※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。
 2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

