

日期	早點心		
04 月 01 日	菜單	鹹奶油餐包	打拋豬
	食材	麵粉、奶油等30g	豬絞肉40g、九層塔、蒜頭、蔥、香菜
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	353卡(碳水化合物30g、脂肪15g、蛋白質30g)
04 月 02 日	菜單	南瓜濃湯	松子雞丁
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	紅蘿蔔10g、雞胸肉30g、洋蔥10g、松子5g、玉米筍10g
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	282卡(碳水化合物12g、脂肪17g、蛋白質20g)
04 月 03 日			
04 月 06 日			
04 月 07 日	菜單	滑蛋瘦肉粥	馬鈴薯燉肉
	食材	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	馬鈴薯30g、豬肉30g
	熱量	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)
04 月 08 日	菜單	芋頭饅頭	三杯雞
	食材	麵粉、芋頭等30g	雞肉40g、薑、九層塔、蒜頭
	熱量	155卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)
04 月 09 日	菜單	油豆腐細粉	香煎鱸魚
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜110g、金針菇20g、紅蘿蔔10g	鱸魚35g
	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)
04 月 10 日	菜單	義式蔬菜濃湯	高麗菜蛋炒飯
	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	胚芽米100g、高麗菜75g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)
04 月 13 日	菜單	穀片、鮮奶	水餃
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	高麗菜水餃150g
	熱量	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
04 月 14 日	菜單	北海道濃湯	香菇滷肉
	食材	洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西芹70g、鮮菇70g	香菇25g、鮮肉30g、紅蘿蔔10g、非基改油豆腐10g
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	384卡(碳水化合物4.5g、脂肪35.5g、蛋白質12.8g)
04 月 15 日	菜單	紅豆捲	糖醋魚
	食材	紅豆、麵粉等30g	鯛魚35g
	熱量	150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)
04 月 16 日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	栗子燒雞肉
	食材	時令蔬菜110g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉絲35g、金針菇20g	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g

日	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)
---	----	----------------------------	-----------------------------

日期	早點心		
04 月 17 日	菜單	親子粥	擺夷米干
	食材	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	板條50g、豬肉20g、蔥、豆芽菜10g、蒜酥、高麗菜110g、蕃茄10g
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	275卡(碳水化合物23g、脂肪6g、蛋白質5g)
04 月 20 日	菜單	水煮蛋	什錦炊粉
	食材	雞蛋	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、芹菜5g、高麗菜100g、乾香菇10g
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)
04 月 21 日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	獅子頭
	食材	青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯60g、雞胸肉20g、鮮菇70g	豬絞肉45g、蔬菜15g
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)
04 月 22 日	菜單	藍莓餐包	滷雞腿排
	食材	藍莓果醬、麵粉、奶油等40g	雞腿肉35g、洋蔥5g
	熱量	173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)
04 月 23 日	菜單	什錦冬粉湯	清蒸鱸魚
	食材	肉絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇20g、蔬菜110g	鱸魚35g、薑絲
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)
04 月 24 日	菜單	香菇雞肉粥	咖哩雞肉燴飯
	食材	濕香菇25g、雞胸肉15g、胚芽米25g、紅蘿蔔5g、吻仔魚5g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g
	熱量	190卡(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質14g)	459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)
04 月 27 日	菜單	穀片、鮮奶	蔬菜起司豬肉堡
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	豬肉100g、漢堡1個、美生菜50g、安佳起司半片、蕃茄醬
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)
04 月 28 日	菜單	雞蓉玉米濃湯	櫛瓜味噌燒雞
	食材	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	櫛瓜10g、雞肉30g、紅黃椒10g、味噌
	熱量	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	349卡(碳水化合物8g、脂肪17g、蛋白質42g)
04 月 29 日	菜單	養生饅頭	香煎鯛魚
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	鯛魚35g
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	120卡(碳水化合物2.5g、脂肪2g、蛋白質19g)
04 月 30 日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	肉燥滷油豆腐
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、金針菇20g	豬絞肉40g、油豆腐20g
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g)

※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
 ※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
※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
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，感謝家長白
2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

仁光幼兒園 115年4月份菜單

午餐

燴三鮮	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯
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	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲
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)	62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)
花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	蘿蔔玉米排骨湯
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	白蘿蔔20g、玉米20g、排骨10g
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)	204卡(碳水化合物8g、脂肪12g、蛋白質10g)

兒童節補假

清明節補假

吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	海帶芽蛋花湯
吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	海帶芽20g、溯源雞蛋1/2個
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)	94卡(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g)
洋蔥炒蛋	時令有機青菜	鯛魚豆腐味噌湯
洋蔥30g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片
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)	81卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質10g)
絞肉燒冬瓜	時令有機青菜	蕃茄蔬菜湯
豬絞肉20g、冬瓜25g	有機時令蔬菜50g	蕃茄20g、時令蔬菜20g、洋蔥10g
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)	90卡(碳水化合物3.2g、1.6g)
		薏仁蓮子雞湯
		薏仁10g、蓮子10g、雞肉40g
		322卡(碳水化合物38g、脂肪8g、蛋白質27g)
水煮蛋		酸辣湯
溯源雞蛋1/2個		紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸10g、金針菇20g、竹筍10g、非基改豆腐15g
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)
蕃茄炒蛋	時令有機青菜	山藥紫菜湯
蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/2個
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)	105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)
五彩杏菇丁	時令有機青菜	大瓜排骨湯
雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	排骨20g、大黃瓜40g
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)	110卡(碳水化合物2.6g、脂肪2.5g、蛋白質5g)
三杯豆腐	時令有機青菜	蕃茄玉米排骨湯
豬肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	蕃茄10g、玉米20g、排骨20g

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)	75卡(碳水化合物3.5g、蛋白質0.4g)
-----------------------------	---------------------------	------------------------

午餐

水煮蛋		蘋果洋蔥雞湯
溯源雞蛋1/2個		雞腿20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥
90卡(碳水化合物3g、脂肪9g、蛋白質14g)		232卡(碳水化合物12g、脂肪4g、蛋白質11g)
		四神湯
		薏仁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)
香煎蛋豆腐	時令有機青菜	蛤蜊雞湯
雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	蛤蜊20g、雞肉30g
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)	205卡(碳水化合物11g、脂肪5g、蛋白質29g)
炒三絲	時令有機青菜	健康蔬菜湯
豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	洋蔥15g、時令蔬菜40g、紅蘿蔔20g
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)	55卡(碳水化合物6.2g、脂肪g、蛋白質g)
玉米煎蛋	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯
雞蛋1/2個、非基改玉米粒20g	有機時令蔬菜50g	白蘿蔔20g、排骨10g
172卡(碳水化合物15g、脂肪7.8g、蛋白質8.3g)	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)
		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)
豆薯炒肉丁	時令有機青菜	山藥紫菜湯
香菇5g、豆薯10g、西洋芹5g、紅蘿蔔5g、豬肉30g	有機時令蔬菜50g	山藥30g、紫菜5g
286卡(碳水化合物18.5g、脂肪12.5g、蛋白質29.2g)	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)
魚香豆腐	時令有機青菜	豆子乾排骨湯
非基改豆腐、絞肉	有機時令蔬菜50g	曬乾長豆30g、排骨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)	157卡(碳水化合物8.2g、脂肪6.1g、蛋白質18g)
五彩杏菇丁	時令有機青菜	香菇雞湯
雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	乾香菇5g、雞腿35g
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)	120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)

品。

，不適合對其過敏體質者食用。
，不適合對其過敏體質者食用。
內體諒。

	午點心	熱量
時令水果	煎餃、豆漿	
1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆漿120cc	2205
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)	大卡
時令水果	健康蕃茄肉絲麵	
1份	豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、金針菇20g、蕃茄40g、時令蔬菜5g、木耳5g	1389
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)	大卡
時令水果	起司蔥油餅、麥茶	
1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc	1155
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+18g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	大卡
時令水果	蔬菜鮮肉雞絲麵	
1份	時令蔬菜70g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉絲35g、木耳10g、金針菇20g	1080
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)	大卡
時令水果	玉米濃湯餃	
1份	雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g	927
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)	大卡
時令水果	蔥花卷、豆漿	
1份	麵粉、蔥等30g、非基因改造黃豆漿120cc	1212
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	176+56卡(碳水化合物37+5g、脂肪2g、蛋白質4.2g)	大卡
時令水果	小魚鮮肉粥	
1份	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	1012
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)	大卡
時令水果	養生紫米糕、麥茶	
1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、檸檬5cc、金皮油80cc、麥茶120cc	1217
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	186+38卡(碳水化合物21.6+13g、脂肪9g、蛋白質6.4g)	大卡
時令水果	蔬菜鮮肉麵	
1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、麵條60g、豬肉絲35g、金針菇20g	1177
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)	大卡
時令水果	黑糖紅豆豆花	
1份	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	1213

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)	大卡
----------------------------	---------------------------------	----

	午點心	熱量
時令水果	起司蔥油餅、豆漿	
1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆漿120cc	1112
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)	大卡
時令水果	蒸地瓜、枸杞茶	
1份	地瓜1/3個、枸杞茶120cc	911
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)	大卡
時令水果	雞蓉玉米粥	
1份	玉米10g、絞雞胸肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g、吻仔魚10g	1249
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	大卡
時令水果	水潤餅	
1份	麵粉等1份	1137
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	285卡(碳水化合物56g、脂肪10g、蛋白質5g)	大卡
時令水果	麵線糊	
1份	麵線50g、豬肉35g、金針菇20g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	1109
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)	大卡
時令水果	鮭魚吐司、溫牛奶	
1份	台畜鮭魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc	992
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	227+63卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質13+3g)	大卡
時令水果	桂圓銀耳蓮子湯	
1份	桂圓乾25g、乾白木耳25g、冰糖適量、蓮子25g	953
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)	大卡
時令水果	玉米塊	
1份	玉米50g	1206
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	大卡
時令水果	芋頭米粉湯	
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	1153
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)	大卡
時令水果	仙草奶凍	
1份	仙草35g、鮮奶120cc	1162
53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0.8g)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)	大卡



