

仁光幼兒園 115年8月份菜單

日期	早點心			午餐			午點心		熱量
08月03日	菜單	鮮奶、兔子包	鮮菇義大利肉醬麵		雞蓉玉米濃湯	時令水果	小魚鮮肉粥		1062 大卡
	食材	好市多鮮奶120cc、麵粉、紅豆等1個	捲捲麵50g、鮮菇10g、番茄15g、豬肉20g、洋蔥1/4顆、玉米粉10g、青花椰適量		非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	1份	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g		
	熱量	191卡(碳水化合物30g、脂肪1.4g、蛋白質4.4g)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)		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)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)		
08月04日	菜單	南瓜濃湯	肉燥滷油豆腐	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	起司蔥油餅、決明子茶	1270 大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	豬絞肉40g、油豆腐20g	蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	雞腿10g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、薑	1份	安佳起司、蔥、麵粉等50g、決明子茶120cc	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、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)	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)	240+18卡(碳水化合物49+3g、脂肪2g、蛋白質7g)	
08月05日	菜單	草莓餐包	糖醋魚	炒三絲	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	黑糖紅豆豆花	1114 大卡
	食材	奶油、麵粉、草莓果醬等40g	鯛魚35g	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	
	熱量	187卡(碳水化合物11.6g、脂肪5.7g、蛋白質8.4g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	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)	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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	
08月06日	菜單	山藥雞肉粥	三彩燴雞肉	馬鈴薯炒肉絲	時令有機青菜	鯛魚豆腐味噌湯	時令水果	健康蕃茄肉絲麵	1326 大卡
	食材	玉米10g、山藥10g、絞雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g、胚芽米25g	雞肉30g、洋蔥5g、西洋芹5g、紅蘿蔔10g、彩椒10g	紅蘿蔔30g、豬肉10g、乾香菇10g、馬鈴薯40g、	有機時令蔬菜50g	鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片	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	200卡(碳水化合物20g、脂肪0g、蛋白質8g)	296卡(碳水化合物9g、脂肪14.1g、蛋白質28.1g)	296卡(碳水化合物8g、脂肪3g、蛋白質5g)	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0.8g)	290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)	
08月07日	菜單	什錦冬粉湯	咖哩雞肉燴飯				時令水果	蔥花卷、養生茶	925 大卡
	食材	肉絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇20g、蔬菜100g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、花椰菜10g、雞胸肉30g				1份	麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶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0.8g)	176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	
08月10日	菜單	水煮蛋	蔬菜起司豬肉堡			竹筍排骨湯	時令水果	香菇雞肉粥	766 大卡
	食材	台灣湖源蛋1個	豬肉100g、漢堡1個、美生菜50g、安佳起司半片、番茄醬			排骨10g、竹筍30g	1份	湯香菇25g、雞胸肉15g、胚芽米25g、紅蘿蔔5g、吻仔魚5g	
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)			189卡(碳水化合物1.6g、脂肪14.4g、蛋白質13.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	190卡(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質14g)	
08月11日	菜單	義式蔬菜濃湯	三杯雞	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	南瓜玉米雞湯	時令水果	絲瓜麵線	1195 大卡
	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40g、薑、九層塔、蒜頭	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	有機時令蔬菜50g	南瓜10g、玉米10g、雞腿20g、紅棗5g	1份	絲瓜60g、麵線90g、枸杞10g、豬肉10g	
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	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)	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)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
08月12日	菜單	養生饅頭	香煎鱸魚	麻婆豆腐	時令有機青菜	鮮蔬豚肉湯	時令水果	蜂蜜檸檬愛玉	903 大卡
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	鱸魚35g	非基改豆腐40g、豬肉10g	有機時令蔬菜50g	大白菜10g、白蘿蔔10g、紅蘿蔔10g、豬肉10g、木耳10g	1份	蜂蜜、檸檬、愛玉30g、西谷米5g	
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	150卡(碳水化合物1.8g、脂肪3.7g、蛋白質4g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	247卡(碳水化合物18.9g、脂肪14g、蛋白質18.9g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	53卡(碳水化合物13.1g、脂肪0g、蛋白質0g)	
08月13日	菜單	奶香八寶粥	馬鈴薯燉肉	彩椒炒肉絲	時令有機青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	黑糖米苔目	1097 大卡
	食材	豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g	馬鈴薯30g、豬肉30g	豬肉20g、彩色甜椒20g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	雞蛋1/2個、海帶芽30g	1份	好市多黑糖、米苔目30g、西谷米10g	
	熱量	228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	175卡(碳水化合物7g、脂肪4g、蛋白質5g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	79卡(碳水化合物9.5g、脂肪1.6g、蛋白質6g)	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)	
08月14日	菜單	油豆腐細粉	水餃	水煮蛋		酸辣湯	時令水果	鮪魚吐司、溫牛奶	1117 大卡
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜100g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	高麗菜水餃150g	湖源雞蛋1/2個		木耳10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸10g、金針菇10g、竹筍10g、非基改豆腐15g	1份	台香鮪魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	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)	227+63卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質13+3g)	
08月17日	菜單	穀片、鮮奶	什錦炊粉	水煮蛋		蘿蔔排骨湯	時令水果	親子粥	1006 大卡
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、韭菜花5g、高麗菜100g、乾香菇10g、芹菜	台灣湖源蛋1/2個		白蘿蔔20g、排骨10g	1份	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	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	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)		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)	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	

日期	早點心		午餐					午點心	熱量
08月18日	菜單	北海道濃湯	栗子燒雞肉	炒三絲	時令有機青菜	薏仁蓮子雞湯	時令水果	玉米塊	1193 大卡
	食材	洋葱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、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、雞肉20g	1份	玉米50g	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	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)	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)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	

08月19日	菜單	紅豆捲	香酥魚	三杯豆腐	時令有機青菜	牛蒡排骨湯	時令水果	綠豆湯	985 大卡
	食材	紅豆、麵粉等30g	鯛魚35g	豬肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	排骨10g、牛蒡30g	1份	綠豆35g、糖	
	熱量	150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	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)	95卡(碳水化合物20g、脂肪1g、蛋白質2.1g)	
08月20日	菜單	滑蛋瘦肉粥	絞肉燒冬瓜	炒叻仔魚蛋	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿	1122 大卡
	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	豬絞肉20g、冬瓜25g	叻仔魚20g、蔥、蛋1/3個	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/2個	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆漿120cc	
	熱量	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	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)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	
08月21日	菜單	蛋花青菜雞絲麵	翡翠蝦仁炒飯			鯛魚豆腐味噌湯	時令水果	鮮奶薏仁	975 大卡
	食材	時令蔬菜100g、雞蛋1/2個、雞絲麵70g、木耳10g、肉絲10g、金針菇10g	豬肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜75g、雞蛋1/4、蝦仁15g			鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片	1份	好市多鮮奶120cc、薏仁35g	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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)	162卡(碳水化合物21g、脂肪2.5g、蛋白質7.4g)	
08月24日	菜單	什錦粥	什錦炒麵	水煮蛋		四神湯	時令水果	煎餃、豆漿	1275 大卡
	食材	絞雞胸肉10g、非基改玉米10g、叻仔魚10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g	乾香菇15g、紅蘿蔔10g、高麗菜110g、豬肉15g、麵條50g、韭菜花5g	紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、溯源雞蛋1/2個		薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆豆漿120cc	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	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)		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)	232+56卡(碳水化合物20+6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	
08月25日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	腰果雞丁	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	水潤餅	1181 大卡
	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	腰果10g、雞胸肉30g、小黃瓜10g、紅蘿蔔10g	紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	青木瓜20g、排骨10g	1份	1份	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	256卡(碳水化合物8g、脂肪17g、蛋白質19g)	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)	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)	285卡(碳水化合物56g、脂肪10g、蛋白質5g)	
08月26日	菜單	奶酥麵包	清蒸鱸魚	魚香豆腐	時令有機青菜	豆子乾排骨湯	時令水果	芋頭米粉湯	1141 大卡
	食材	奶油、麵粉等40g	鱸魚35g、薑絲	非基改豆腐、絞肉	有機時令蔬菜50g	曬乾長豆30g、排骨20g	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	
	熱量	108卡(碳水化合物4g、脂肪4g、蛋白質2.9g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	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)	
08月27日	菜單	養生蔬菜粥	獅子頭	西芹炒豆干絲	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	玉米濃湯餃	1045 大卡
	食材	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜100g、鮮菇10g、胚芽米25g	豬絞肉45g、蔬菜15g	西洋芹20g、非基因改造豆干絲25g、秀珍菇15g	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g	
	熱量	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	160卡(碳水化合物3.5g、脂肪8.6g、蛋白質17g)	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)	
08月28日	菜單	麵線糊	夏威夷炒飯			蕃茄豆腐蛋花湯	時令水果	仙草奶凍	1047 大卡
	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	蝦仁20g、鳳梨15g、紅蘿蔔10g、溯源雞蛋1/4個、豬肉15g、青豆仁15g			蕃茄30g、非基因改造豆腐10g、溯源雞蛋1/4個	1份	仙草35g、鮮奶120cc	
	熱量	511卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	428卡(碳水化合物67g、脂肪14.1g、蛋白質12.4g)			62卡(碳水化合物2g、脂肪0.7g、蛋白質1.9g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)	
08月31日	菜單	醬燒包	鮮菇義大利肉醬麵			薑絲蛤蜊湯	時令水果	古早味長豆肉粥	1018 大卡
	食材	1份40g	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			薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g	1份	長豆30g、胚芽米30g、絞雞胸肉10g	
	熱量	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)			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)	201卡(碳水化合物35g、脂肪3.8g、蛋白質18g)	

※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。
2.所有菜餚均未添加味精且少油、少鹽、少糖。

