仁光幼兒園 115年 9 月份菜單

日期		早點心	午餐					午點心	熱量
09月01日	菜單	**南瓜濃湯**	**肉燥滷油豆腐**	**蕃茄炒蛋**	**時令有機青菜**	**金針排骨湯**	**時令水果**	**蔬菜鮮肉麵**	1217 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	排骨20g、金針40g	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、麵條60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g	
	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)	198卡(碳水化合物2.1g、脂肪6g、蛋白質17g)	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)	
09月02日	菜單	**養生饅頭**	**香煎鱸魚**	**風味豆干**	**時令有機青菜**	**鮮菇雞湯**	**時令水果**	**芋頭瘦肉粥**	2130 大卡
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	鱸魚35g	非基改豆干40g	有機時令蔬菜50g	雞腿30g、鮮菇30g	1份	芋頭20g、胚芽米30g、豬肉15g、紅蔥酥、乾蝦仁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)	138卡(碳水化合物1.5g、脂肪7g、蛋白質17.4g)	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)	168卡(碳水化合物15g、脂肪2g、蛋白質2g)	
09月03日	菜單	**奶香八寶粥**	**酸甜雞丁**	**蔥花蛋**	**時令有機青菜**	**四神湯**	**時令水果**	**起司蔥油餅、麥茶**	1220 大卡
	食材	**豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g**	雞胸肉20g、洋蔥5g、小黃瓜5g、彩椒5g	蔥、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc	
	熱量	**228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)**	201卡(碳水化合物37g、脂肪1.7g、蛋白質6.2g)	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)	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)	240+38卡(碳水化合物49+13g、脂肪2+0g、蛋白質2+0g)	
09月04日	菜單	**蔬菜鮮肉雞絲麵**	**咖哩雞肉燴飯**				**時令水果**	**玉米濃湯餃**	976 大卡
	食材	時令蔬菜100g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、金針菇20g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、白花椰10g、雞胸肉30g				**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	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0g)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	
09月07日	菜單	**穀片 、鮮奶**	**翡翠蝦仁炒飯**			**味噌豆腐湯**	**時令水果**	**滑蛋瘦肉粥**	1095 大卡
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	**豬肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜75g、雞蛋1/4、蝦仁15g**			海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	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	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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1g)	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	
09月08日	菜單	**什錦冬粉湯**	**三杯雞**	**花椰菜蝦仁豆腐蛋**	**時令有機青菜**	**牛蒡排骨湯**	**時令水果**	**黑糖紅豆豆花**	1257 大卡
	食材	肉絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇20g、蔬菜100g	雞肉40g、薑、九層塔	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	排骨10g、牛蒡30g	1份	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	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)	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)	
09月09日	菜單	**椰子葡萄乾餐包**	**糖醋魚**	**魚香豆腐**	**時令有機青菜**	**蘋果洋蔥雞湯**	**時令水果**	**麵線糊**	1432 大卡
	食材	麵粉、葡萄乾、椰子奶酥醬、奶油等40g	鯛魚35g	非基改豆腐40g、絞肉10g	有機時令蔬菜50g	雞腿30g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	1份	麵線50g、豬肉35g、金針菇20g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	
	熱量	177卡(碳水化合物30.6g、脂肪2.1g、蛋白質8g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	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)	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)	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	
09月10日	菜單	**親子粥**	**馬鈴薯燉肉**	**吻仔魚煎蛋**	**時令有機青菜**	**蓮藕排骨湯**	**時令水果**	**仙草奶凍**	1148 大卡
	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	馬鈴薯30g、豬肉30g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	蓮藕40g、排骨20g	1份	仙草35g、鮮奶120cc	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	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)	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)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)	
09月11日	菜單	**義式蔬菜濃湯**	**水餃**	**水煮蛋**		**酸辣湯**	**時令水果**	**鮪魚吐司、溫牛奶**	1092 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	高麗菜水餃150g	溯源雞蛋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	台畜鮪魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc	
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	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)	
09月14日	菜單	**水煮蛋**	**蔬菜起司豬肉堡**			**雞蓉玉米濃湯**	**時令水果**	**什錦粥**	787 大卡
	食材	台灣溯源蛋1個	豬肉100g、漢堡1個、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	絞雞胸肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g	
	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)			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)	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	
09月15日	菜單	**青豆仁牛奶濃湯**	**櫛瓜味噌燒雞**	**玉米煎蛋**	**時令有機青菜**	**山藥紫菜湯**	**時令水果**	**玉米塊**	1094 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	**櫛瓜10g、雞肉30g、紅黃椒10g、味噌**	雞蛋1/2個、非基改玉米粒20g	有機時令蔬菜50g	山藥30g、紫菜5g	1份	玉米50g	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	**349卡(碳水化合物8g、脂肪17g、蛋白質42g)**	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)	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)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	

日期	早點心	午餐	午點心	熱量

09月16日	菜單	**紅豆捲**	**獅子頭**	**絞肉燒冬瓜**	**時令有機青菜**	**薏仁蓮子雞湯**	**時令水果**	**蜂蜜檸檬愛玉**	1293
	食材	紅豆、麵粉等30g	豬絞肉45g、蔬菜15g	豬絞肉20g、冬瓜25g	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、雞肉40g	1份	愛玉35g、檸檬5g、蜂蜜	
	熱量	150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質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)	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)	124卡(碳水化合物30g、脂肪0g、蛋白質0g)	大卡
09月17日	菜單	**雞蓉玉米粥**	**清蒸鱸魚**	**蕃茄炒蛋**	**時令有機青菜**	**冬瓜蛤蜊湯**	**時令水果**	**煎餃、豆漿**	1064
	食材	玉米10g、絞雞胸肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g、吻仔魚10g	鱸魚35g、薑絲	蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆豆漿120cc	
	熱量	230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	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)	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)	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
09月18日	菜單	**油豆腐細粉**	**高麗菜蛋炒飯**			**南瓜玉米雞湯**	**時令水果**	**蔥花卷、養生茶**	1089
	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	胚芽米100g、高麗菜70g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g			南瓜10g、玉米10g、雞腿20g、紅棗5g	1份	麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶120cc	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			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)	176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	大卡
09月21日	菜單	**鮮肉小魚粥**	**蔬菜鮮肉炒麵**	**水煮蛋**		**蘿蔔排骨湯**	**時令水果**	**仙草奶凍**	933
	食材	胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	豬肉絲15g、洋蔥5g、蔬菜110g、麵條50g、紅蘿蔔5g	台灣溯源蛋1/2個		白蘿蔔40g、排骨20g	1份	仙草35g、鮮奶120cc	
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	310卡(碳水化合物47g、脂肪0.8g、蛋白質5.9g)	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)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)	大卡
09月22日	菜單	**蛋花青菜雞絲麵**	**栗子燒雞肉**	**洋蔥炒蛋**	**時令有機青菜**	**蕃茄豆腐湯**	**時令水果**	**水潤餅、豆漿**	1248
	食材	時令蔬菜110g、雞蛋1/2個、雞絲麵70g、木耳10g、肉絲10g、金針菇10g	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	洋蔥30g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	非基改豆腐20g、蕃茄20g	1份	雞蛋、麵粉等40g、非基因改造黃豆120cc	
	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)	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)	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)	285+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質5+4.2g)	大卡
09月23日	菜單	**鹹奶油餐包**	**香酥魚**	**五彩杏菇丁**	**時令有機青菜**	**豆子乾排骨湯**	**時令水果**	**起司蔥油餅、決明子茶**	1055
	食材	麵粉、奶油等30g	鯛魚35g	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	曬乾長豆30g、排骨10g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等50g、決明子茶120cc	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質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)	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+18卡(碳水化合物49+3g、脂肪2g、蛋白質7g)	大卡
09月24日	菜單	**麵線糊**	**蘿蔔燉肉**	**紅蘿蔔玉米炒蛋**	**時令有機青菜**	**鯛魚豆腐味噌湯**	**時令水果**	**綠豆米苔目**	1166
	食材	麵線50g、豬肉35g、金針菇20g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	白蘿蔔20g、豬肉30g	紅蘿蔔20g、非基改玉米20g、溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	鯛魚10g、非基改豆腐30g、味噌、柴魚片	1份	綠豆10g、米苔目50g	
	熱量	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	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)	186卡(碳水化合物29g、脂肪1.4g、蛋白質718g)	大卡
09月25日	**中秋節**								
09月28日	**教師節**								
09月29日	菜單	**北海道濃湯**	**芝麻雞丁**	**炒三絲**	**時令有機青菜**	**竹筍排骨湯**	**時令水果**	**山藥雞肉粥**	1221
	食材	洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西芹70、鮮菇70g	雞胸肉50g、白芝麻	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	排骨10g、竹筍30g	1份	玉米10g、山藥10g、絞雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g、胚芽米25g	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	335卡(碳水化合物15g、脂肪21g、蛋白質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)	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)	200卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質8g)	大卡
09月30日	菜單	**芋頭饅頭**	**香煎鱸魚**	**吻仔魚煎蛋**	**時令有機青菜**	**鮮菇雞湯**	**時令水果**	**肉燥蔬菜麵**	1137
	食材	麵粉、芋頭等30g	鱸魚35g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	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25g	
	熱量	155卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	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)	大卡

※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。