仁光幼兒園115年 10月份菜單

日期		早點心	午餐					午點心	熱量
10月01日	菜單	雞蓉玉米粥	香菇滷肉	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	南瓜玉米雞湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿	1401
	食材	玉米10g、絞雞胸肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g、吻仔魚10g	香菇25、鮮肉30g、紅蘿蔔10g、非基改油豆腐10g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	南瓜10g、玉米10g、雞腿20g、紅棗5g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆漿120cc	
	熱量	230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	384卡(碳水化合物4.5g、脂肪35.5g、蛋白質12.8g)	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)	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)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	大卡
10月02日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	咖哩雞肉燴飯				時令水果	綜合莓果吐司、溫牛奶	982
	食材	時令蔬菜100g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉絲35g、金針菇20g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、花椰10g、雞胸肉30g				1份	有機莓果醬、好市多全麥吐司30g、義美胚芽吐司30g、豐力富牛奶120cc	
	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0.8g)	186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)	大卡
10月05日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	鮮菇義大利肉醬麵			雞蓉玉米濃湯	時令水果	小魚鮮肉粥	1052
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	捲捲麵50g、鮮菇10g、番茄15g、豬肉20g、洋蔥1/4顆、玉米筍5g、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	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	大卡
10月06日	菜單	義式蔬菜濃湯	獅子頭	風味豆干	時令有機青菜	蓮藕排骨湯	時令水果	什錦冬粉湯	1197
	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	豬絞肉45g、蔬菜15g	非基改豆干40g	有機時令蔬菜50g	蓮藕40g、排骨20g	1份	肉絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇20g、蔬菜30g	
	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)	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)	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)	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	大卡
10月07日	菜單	藍莓餐包	毛豆蝦仁雞丁	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	黑糖米苔目	939
	食材	藍莓果醬、麵粉、奶油等40g	毛豆10g、雞胸肉30g、蝦仁5g、非基改玉米粒10g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	米苔目35g、好市多黑糖、西谷米15g	
	熱量	173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	225卡(碳水化合物8g、脂肪15g、蛋白質13g)	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)	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)	176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)	大卡
10月08日	菜單	銀絲卷	馬鈴薯燉肉	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	玉米濃湯餃	1303
	食材	麵粉、糖等35g	馬鈴薯30g、豬肉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	排骨10g、竹筍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	193卡(碳水化合物39g、脂肪1.2g、蛋白質5g)	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)	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)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	大卡
10月09日	雙十節補假								
10月12日	菜單	鮮肉小魚粥	蔬菜起司豬肉堡			鮮菇雞湯	時令水果	蒸地瓜、麥茶	758
	食材	胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片、蕃茄醬			雞腿30g、鮮菇30g	1份	地瓜1/3個、麥茶120cc	
	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)			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)	118+38卡(碳水化合物35+13g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	大卡
10月13日	菜單	北海道濃湯	肉燥滷油豆腐	絞肉燒冬瓜	時令有機青菜	四神湯	時令水果	桂圓銀耳蓮子湯	1144
	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	豬絞肉40g、油豆腐20g	豬絞肉20g、冬瓜25g	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	桂圓乾25g、乾白木耳25g、冰糖適量、蓮子25g	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、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)	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)	93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)	大卡
10月14日	菜單	養生饅頭	糖醋魚	五彩杏菇丁	時令有機青菜	蛋花山藥紫菜湯	時令水果	煎餃、豆漿	1216
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	鯛魚35g	雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、毛豆10g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/2個	1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆豆漿120cc	
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	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)	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)	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
10月15日	菜單	桂圓紫米粥	芝麻雞丁	三彩豆包	時令有機青菜	蕃茄玉米排骨湯	時令水果	蔬菜鮮肉雞絲麵	1208
	食材	桂圓10g、黑糯米25g、圓糯米25g、小百合10g	雞胸肉50g、白芝麻	紅蘿蔔10g、毛豆10g、非基改玉米10g、豆包20g	有機時令蔬菜50g	蕃茄10g、玉米20g、排骨20g	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、金針菇20g	
	熱量	206卡(碳水化合物56g、脂肪4g、蛋白質6g)	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)	75卡(碳水化合物3.5g、蛋白質0.4g)	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
10月16日	菜單	油豆腐細粉	翡翠炒飯			鮮蔬豚肉湯	時令水果	核桃麵包、溫牛奶	1285
	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	豬肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜75g、雞蛋1/4、蝦仁15g			大白菜10g、白蘿蔔10g、紅蘿蔔10g、豬肉10g、木耳10g	1份	好市多核桃麵包30克、豐力富牛奶 120cc	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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)	195+150卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6+8g、蛋白質2.6+8g)	大卡

日期		早點心	午餐					午點心	熱量
10月19日	菜單	什錦粥	水餃	水煮蛋		酸辣湯	時令水果	黑糖紅豆豆花	952
	食材	絞雞胸肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g	高麗菜水餃150g	台灣溯源蛋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	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	
	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	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)		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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	大卡
10月20日	菜單	雞蓉玉米濃湯	酸甜雞丁	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	蕃茄豆腐湯	時令水果	綠豆湯	975
	食材	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	雞胸肉20g、洋蔥5g、小黃瓜5g、彩椒5g	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	非基改豆腐20g、蕃茄20g	1份	綠豆35g、糖	
	熱量	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	201卡(碳水化合物37g、脂肪1.7g、蛋白質6.2g)	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)	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)	95卡(碳水化合物20g、脂肪1g、蛋白質2.1g)	大卡
10月21日	菜單	起司餐包	清蒸鱸魚	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	山藥雞肉粥	838
	食材	起司、麵粉、奶油等40g	鱸魚35g、薑絲	紅蘿蔔20g、非基改玉米30g、溯源雞蛋1/4個	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	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	103卡(碳水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g)	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)	200卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質8g)	大卡
10月22日	菜單	親子粥	蒸肉餅	三杯豆腐	時令有機青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	蔥花卷、養生茶	1128
	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	紅蘿蔔10g、豬肉40g、青豆仁10g、玉米10g	豬肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	青木瓜40g、排骨20g	1份	麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶120cc	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	203卡(碳水化合物2g、脂肪12g、蛋白質21g)	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)	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)	176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	大卡
10月23日	菜單	蛋花青菜雞絲麵	蝦仁鮮肉蛋炒飯			薏仁蓮子雞湯	時令水果	燒餅、麥茶	1437
	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	胚芽米120g、豬肉15g、非基改玉米20g、蛋1/2個、青豆仁5g、蝦仁15g、紅蘿蔔5g			薏仁10g、蓮子10g、雞肉40g	1份	麵粉、芝麻等 1/3片、麥茶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)	245+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪1.5g、蛋白質9.5+0.2g)	大卡
10月26日	臺灣光復節補假								
10月27日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	栗子燒雞肉	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	鯛魚豆腐味噌湯	時令水果	起司蔥油餅、麥茶	1115
	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	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	吻仔魚20g、蔥10g、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	安佳起司、蔥、麵粉等30g、麥茶120cc	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	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)	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)	240+38卡(碳水化合物49+13g、脂肪2+0g、蛋白質2+0g)	大卡
10月28日	菜單	紅糖饅頭	香酥魚	肉末土豆丁	時令有機青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	玉米濃湯餃	923
	食材	麵粉、紅糖等30g	鯛魚35g	豬肉15g、馬鈴薯15g、紅蘿蔔15g	有機時令蔬菜50g	海帶芽20g、溯源雞蛋1/2個	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	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	101卡(碳水化合物4.1g、脂肪8g、蛋白質3.1g)	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)	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
10月29日	菜單	油豆腐細粉	蘿蔔燉肉	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	山藥排骨湯	時令水果	水潤餅、豆漿	1273
	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	白蘿蔔25g、豬肉20g	雞蛋30g、洋蔥15g	有機時令蔬菜50g	山藥40g、排骨20g	1份	雞蛋、麵粉等40g、非基因改造黃豆120cc	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	133卡(碳水化合物7.3g、脂肪7.5g、蛋白質9.2g)	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
10月30日	菜單	滑蛋瘦肉粥	什錦炊粉	水煮蛋		蘿蔔排骨湯	時令水果	鮪魚吐司、溫牛奶	1124
	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	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、韭菜花5g、高麗菜100g、乾香菇10g、芹菜	台灣溯源蛋1/2個		白蘿蔔20g、排骨10g	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	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	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)	227+63卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質13+3g)	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。