



# 仁光幼兒園108年 5月份菜單

日期	早點心	午餐						午點心	熱量
05月01日	菜單 食材	<b>5/1勞動節放假</b>							
05月02日	菜單 食材 熱量	蔬菜鮮肉雞絲麵 時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲	酥肉 雞胸肉	蒸蛋 雞蛋	時令青菜 有機時令蔬菜	味噌豆腐湯 非基改板豆腐、味噌、海帶芽、排骨	時令水果	起司蔥油餅、桂圓紅棗茶 麵粉、蔥、麥粒、起司、桂圓、棗	1263大卡
05月03日	菜單 食材 熱量	小魚鮮肉粥 物仔魚、非基改玉米、絞肉、紅蘿蔔	高麗菜蛋炒飯 香菇、絞肉、高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	時令水果		核桃麵包、豆漿 好市多核桃麵包、非基因改黃豆	1025大卡	
05月06日	菜單 食材 熱量	水果優格 好市多優格、時令水果	蔬菜義大利麵 捲捲麵、響管麵、豬肉、洋菇、玉米筍、青花椰、洋蔥	鮮菇雞湯 金針菇、秀針菇、雞腿	時令水果		蒸地瓜、決明子麥茶 地瓜、決明子、麥粒	861大卡	
05月07日	菜單 食材 熱量	物仔魚鮮肉粥 非基改玉米粒、鮮肉、小魚、紅蘿蔔	香煎肉片 里肌肉片	家常豆腐 非基改板豆腐、鮮肉、蔥	時令青菜 有機時令蔬菜	山藥排骨湯 山藥、排骨	時令水果 玉米濃湯餃 非基改玉米、水餃、雞蛋、紅蘿蔔、鮮絞肉	1090大卡	
05月08日	菜單 食材 熱量	紅糖饅頭 麵粉、紅糖	香酥魚 鱈魚	蔥花蛋 蔥、蛋	時令青菜 有機時令蔬菜	冬瓜薑絲蛤仔湯 冬瓜、蛤蜊、排骨	時令水果 黑糖豆花 黑糖、非基改黃豆	799大卡	
05月09日	菜單 食材 熱量	牛奶玉米濃湯 非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、豐富奶粉、雞胸肉、馬鈴薯	蒜泥白肉 豬肉、蒜頭	肉絲炒三絲 肉絲、非基改豆干、木耳絲、紅蘿蔔	時令青菜 有機時令蔬菜	時令水果 青木排骨湯 青木瓜、排骨	煎餃、紅棗茶 麵粉、豬肉、高麗菜、紅棗	1188大卡	
05月10日	菜單 食材 熱量	油豆腐細粉 冬粉、非基改油豆腐、肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	鮮肉咖哩燴飯 肉片、馬鈴薯、時令蔬菜、洋蔥、咖哩、紅蘿蔔	時令水果			鮭魚吐司、養生茶 鮭魚、好市多吐司、義美吐司、紅棗、枸杞、美乃滋	941大卡	
05月13日	菜單 食材 熱量	穀片、鮮奶 玉米片、好市多鮮奶	蔬菜豬肉堡 豬肉、漢堡、美生菜、起司、蕃茄醬	玉米濃湯 非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉	時令水果		什錦粥 紅蘿蔔、鮮絞肉、非基改玉米、胚芽米、小魚	885大卡	
05月14日	菜單 食材 熱量	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉	糖醋里肌 里肌肉片	炒三絲 肉絲、非基改豆皮、木耳、紅蘿蔔	時令青菜 有機時令蔬菜	時令水果 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨	蔥油餅、豆漿 麵粉、蔥、非基因改造黃豆	1131大卡	
05月15日	菜單 食材 熱量	奶酥餐包 奶油、麵粉	鹽酥雞丁 雞胸肉	物仔魚炒蔥蛋 物仔魚、蔥、蛋	時令青菜 有機時令蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、小魚乾、味噌	時令水果 麵線糊 麵線、雞蛋、紅蘿蔔、鮮肉絲、木耳、金針菇	1180大卡	
05月16日	菜單 食材 熱量	苧菜麵線 苧菜、麵線、肉絲、木耳、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋	回鍋肉 非基改豆干、豬肉	雞蓉玉米粒 雞胸肉、非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆	時令青菜 有機時令蔬菜	時令水果 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	黑糖米苔目 米苔目、黑糖、西谷米	1286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。

※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豬肉。

※本園之飲用水與廚房料理用水全面採RO逆滲透純水。

PS：1.如遇颶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。





# 仁光幼兒園108年5月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
05月17日	菜單	蔬菜鮮肉粥	蝦仁鮮肉蛋炒飯	冬瓜蛤蜊湯	時令水果		綜合莓果吐司、紅棗茶	1061大卡	
	食材	鮮菇、高麗菜、胚芽米、鮮絞肉、紅蘿蔔	胚芽米、豬肉、紅蘿蔔、蝦仁、小黃瓜、青豆仁、雞蛋	冬瓜、蛤蜊、薑			有機莓果醬、好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、紅棗		
	熱量	175卡(碳水化合物7g、脂肪0g、蛋白質3g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)	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0.8g)		186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)		
05月20日	菜單	水果優格	炒河粉	牛蒡排骨湯	時令水果		蒸地瓜、枸杞茶	891大卡	
	食材	好市多優格、時令水果	板條、肉絲、蔥、蛋、豆芽菜、蒜酥、高麗菜、鮮絞肉	排骨、牛蒡			地瓜、枸杞		
	熱量	79卡(碳水化合物17.3g、脂肪0.1g、蛋白質2.1g)	520卡(碳水化合物29g、脂肪26g、蛋白質11g)	96卡(碳水化合物19.9g、脂肪2.7g、蛋白質5.9g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0.8g)		118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)		
05月21日	菜單	北海道牛奶濃湯	酸甜雞丁	蒸蛋	時令青菜	味噌豆腐湯	時令水果	黑糖豆花	923大卡
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	紅蘿蔔、雞胸肉、洋蔥	雞蛋	有機時令蔬菜	非基改板豆腐、味噌、海帶芽、排骨		黑糖、非基改黃豆	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	201卡(碳水化合物37g、脂肪1.7g、蛋白質6.2g)	62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	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0.8g)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
05月22日	菜單	蔥花捲	香酥魚	涼拌干絲	時令青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	麵線糊	1046大卡
	食材	蔥、麵粉	鱈魚片	紅蘿蔔、小黃瓜、木耳、非基改豆皮	有機時令蔬菜	青木瓜、排骨		麵線、肉絲、木耳、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋	
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	116卡(碳水化合物14g、脂肪1.2g、蛋白質3.5g)	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0.8g)	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	
05月23日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	紅燒肉	蕃茄炒蛋	時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	煎餃、決明子茶	1254大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、肉絲、木耳、金針菇	豬肉、紅蘿蔔、非基改油豆腐	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	山藥、排骨		豬肉、麵粉、決明子	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	292卡(碳水化合物28.6g、脂肪17g、蛋白質3.8g)	176卡(碳水化合物36g、脂肪2.2g、蛋白質3g)	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0.8g)	232+19卡(碳水化合物20.6+3.3g、脂肪12.5+g、蛋白質8.4g)	
05月24日	菜單	親子粥	鮮肉咖哩炒飯	竹筍排骨湯	時令水果		核桃葡萄麵包、麥茶	1025大卡	
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	咖哩粉、鮮絞肉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	排骨、竹筍			好市多核桃麵包、麥粒		
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	450卡(碳水化合物36.6g、脂肪13g、蛋白質6g)	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0.8g)		129+38卡(碳水化合物19.5+5g、脂肪3.9+2g、蛋白質3.85+4.2g)		
05月27日	菜單	穀片、鮮奶	蝦仁鮮肉蛋炒飯	味噌豆腐湯	時令水果		吻仔魚鮮肉粥	1166大卡	
	食材	玉米脆片、好市多鮮奶	鮮肉、非基改玉米、蛋、青豆仁、蝦仁	排骨、味噌、海帶芽、非基改豆腐			吻仔魚、非基改玉米、絞肉、紅蘿蔔		
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)	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0.8g)		175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)		
05月28日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	香菇滷肉	雞蓉玉米粒	時令青菜	竹筍排骨湯	時令水果	紫菜麵線	1433大卡
	食材	青豆仁、牛奶、洋蔥、馬鈴薯、絞肉	香菇、鮮肉、紅蘿蔔、非基改油豆腐	雞胸肉、青豆仁、非基改玉米、紅蘿蔔	有機時令蔬菜	竹筍、排骨		麵線、雞蛋、紅蘿蔔、鮮肉絲、木耳、金針菇、紫菜	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	384卡(碳水化合物4.5g、脂肪35.5g、蛋白質12.8g)	185卡(碳水化合物28g、脂肪5.2g、蛋白質2.8g)	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0.8g)	320卡(碳水化合物53g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	
05月29日	菜單	椰子葡萄乾餐包	鹹醬雞絲	風味豆干	時令青菜	鮮菇湯	時令水果	起司蔥油餅、麥茶	1171大卡
	食材	麵粉、葡萄乾、椰子奶酥	紅蘿蔔、雞胸肉、小黃瓜、芝麻醬	非基改黃豆	有機時令蔬菜	雞腿、排骨、鮮菇		麵粉、蔥、麥粒、起司	
	熱量	177卡(碳水化合物30.6g、脂肪2.1g、蛋白質8g)	276卡(碳水化合物26.1g、脂肪14.1g、蛋白質12.6g)	157卡(碳水化合物4g、脂肪9.1g、蛋白質14.9g)	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0.8g)	240+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪2g、蛋白質7g)	
05月30日	菜單	油豆腐細粉	回鍋肉	蒸蛋	時令青菜	大瓜排骨湯	時令水果	黑糖米苔目	964大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、肉絲、包心白菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	非基改豆干、豬肉	雞蛋	有機時令蔬菜	排骨、大黃瓜		好市多黑糖、米苔目	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	253卡(碳水化合物11.5g、脂肪19.6g、蛋白質7.9g)	62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	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)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0.8g)	176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)	
05月31日	菜單	玉米雞肉粥	肉燥麵	冬瓜蛤蜊湯	時令水果		綜合莓果吐司、紅棗枸杞茶	984大卡	
	食材	絞肉、非基改玉米、吻仔魚、雞蛋、紅蘿蔔	麵條、綠豆芽、絞肉、蔥、香菜、蒜酥	冬瓜、薑、蛤蜊、排骨			有機莓果醬、好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、紅棗、枸杞		
	熱量	219卡(碳水化合物28g、脂肪0.2g、蛋白質1.8g)	414卡(碳水化合物50g、脂肪19.6g、蛋白質8.8g)	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0.8g)		186+50卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)		

※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。  
 ※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豬肉。  
 ※本園之飲用水與廚房料理用水全面採RO逆滲透純水。  
 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。

