仁光幼兒園 110年8月份菜單

日期		早點心	午餐					午點心	熱量
08月02日	菜單	**鮮奶、兔子包**	**肉醬義大利麵**		**時令有機青菜**	**冬瓜薑絲蛤仔湯**	**時令水果**	**親子粥**	925大卡
	食材	好市多鮮奶、麵粉、紅豆	捲捲麵、鮮菇、洋蔥、青花椰、豬絞肉、蕃茄		有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊		非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	
	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)		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)	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	
08月03日	菜單	**南瓜濃湯**	**糖醋肉片**	**麻婆豆腐**	**時令有機青菜**	**竹筍排骨湯**	**時令水果**	**茶葉蛋、紅棗茶**	1059大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞雞胸肉	豬里肌肉片、小黃瓜、紅蘿蔔	非基改豆腐、絞肉	有機時令蔬菜	竹筍、排骨		雞蛋、紅棗	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	264卡(碳水化合物5.3g、脂肪11g、蛋白質18g)	119卡(碳水化合物2.3g、脂肪7g、蛋白質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0g)	75+57卡(碳水化合物5+14g、脂肪1g、蛋白質7g)	
08月04日	菜單	**起司餐包**	**香酥魚片**	**肉絲炒三絲**	**時令有機青菜**	**鮮菇雞湯**	**時令水果**	**起司蔥油餅、決明子茶**	945大卡
	食材	起司、麵粉	鯛魚	豬肉絲、非基改豆皮、木耳絲、紅蘿蔔	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		安佳起司、蔥、麵粉、決明子	
	熱量	103卡(碳水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	95卡(碳水化合物0.8g、脂肪6g、蛋白質27.2g)	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	**油豆腐細粉**	**蒜泥白肉**	**蕃茄炒蛋**	**時令有機青菜**	**山藥排骨湯**	**時令水果**	**煎餃、豆漿**	1286大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、豬肉絲、包心白菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	豬肉、蒜頭	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	山藥、排骨		豬肉、高麗菜、非基改黃豆	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	326卡(碳水化合物4.8g、脂肪25g、蛋白質11g)	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)	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+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	
08月06日	菜單	**小魚鮮肉粥**	**鮮肉咖哩燴飯**		**時令有機青菜**		**時令水果**	**核桃葡萄麵包、麥茶**	854大卡
	食材	吻仔魚、非基改玉米、絞雞胸肉、紅蘿蔔	洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞胸肉		有機時令蔬菜			好市多核桃麵包、麥粒	
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)		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)	
08月09日	菜單	**穀片、鮮奶**	**炒河粉**		**時令有機青菜**	**牛蒡昆布湯**	**時令水果**	**親子粥**	1138大卡
	食材	玉米片、好市多鮮奶	板條、肉絲、蔥、蛋、豆芽菜、蒜酥、高麗菜、豬絞肉		有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	520卡(碳水化合物29g、脂肪26g、蛋白質11g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	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)	
08月10日	菜單	**牛奶玉米濃湯**	**肉燥滷油豆腐**	**蒸蛋**	**時令有機青菜**	**四神排骨湯**	**時令水果**	**黑糖米苔目**	1118大卡
	食材	非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、豐力富奶粉、雞胸肉、馬鈴薯	豬絞肉、油豆腐	雞蛋	有機時令蔬菜	薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨		米苔目、好市多黑糖、西谷米	
	熱量	208卡(碳水化合物20.5g、脂肪12g、蛋白質4.5g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g)	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)	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)	176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)	
08月11日	菜單	**蔥花捲**	**三杯雞**	**炒海帶芽**	**時令有機青菜**	**竹筍排骨湯**	**時令水果**	**仙草奶凍**	1135大卡
	食材	麵粉、蔥	雞肉、薑、九層塔、蒜頭	海帶芽、非基改豆皮、秀珍菇	有機時令蔬菜	排骨、竹筍		仙草、鮮奶	
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	148卡(碳水化合物32g、脂肪5g、蛋白質12g)	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)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)	
08月12日	菜單	**蔬菜鮮肉粥**	**酸甜滑雞片**	**紅蘿蔔玉米炒蛋**	**時令有機青菜**	**海帶芽豆腐味噌湯**	**時令水果**	**黑糖豆花**	1099大卡
	食材	時令蔬菜、絞雞胸肉、小魚	雞胸肉、彩椒、小黃瓜	紅蘿蔔、非基改玉米、雞蛋	有機時令蔬菜	海帶芽、非基改豆腐、味噌		好市多黑糖、非基改黃豆	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	200卡(碳水化合物37g、脂肪1.7g、蛋白質6.2g)	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)	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0g)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
08月13日	菜單	**什錦冬粉湯**	**翡翠炒飯**		**時令有機青菜**	**鮮菇雞湯**	**時令水果**	**核桃麵包、決明子茶**	976大卡
	食材	木耳、豬肉絲、冬粉、紅蘿蔔、金針菇、蔬菜	豬肉、胡蘿蔔、青江菜、雞蛋、蝦仁		有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		好市多核桃麵包、決明子	
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)		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)	129+38卡(碳水化合物19.5+13g、脂肪3.9g、蛋白質3.8g)	
08月16日	菜單	**穀片、鮮奶**	**健康蔬菜起司豬肉漢堡**		**時令有機青菜**	**玉米濃湯**	**時令水果**	**親子粥**	743大卡
	食材	玉米片、好市多鮮奶	豬肉、漢堡、美生菜、起司、蕃茄醬		有機時令蔬菜	非基改玉米、紅蘿蔔、絞雞胸肉、雞蛋		非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	
	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)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	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)	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	

※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。
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。

TEL: 5261297

仁光幼兒園 110年8月份菜單

日期		早點心	午餐					午點心	熱量
08月17日	菜單	**青豆仁牛奶濃湯**	**三杯雞**	**炒三絲**	**時令有機青菜**	**竹筍排骨湯**	**時令水果**	**茶葉蛋、枸杞紅棗**	1117大卡
	食材	青豆仁、牛奶、洋蔥、馬鈴薯、絞肉	雞肉、薑、九層塔	豬肉絲、木耳、非基改豆皮	有機時令蔬菜	排骨、竹筍		雞蛋、枸杞、紅棗	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	88+50卡(碳水化合物0.7+15g、脂肪6g、蛋白質7.5g)	
08月18日	菜單	**鹹奶油餐包**	**糖醋肉片**	**吻仔魚炒蛋**	**時令有機青菜**	**昆布牛蒡湯**	**時令水果**	**起司蔥油餅、麥茶**	1153大卡
	食材	鹹奶油餐包	里肌肉片、小黃瓜、紅蘿蔔	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		麵粉、蔥、麥粒、起司	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	264卡(碳水化合物5.3g、脂肪11g、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)	189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	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2g、蛋白質7g)	
08月19日	菜單	**蛋花青菜雞絲麵**	**鹽酥雞肉**	**燴三鮮**	**時令有機青菜**	**鮮菇雞湯**	**時令水果**	**玉米濃湯餃**	1184大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲、金針菇	雞胸肉	紅蘿蔔、小黃瓜、豬肉、乾香菇	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔、絞雞胸肉、水餃	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	315卡(碳水化合物70g、脂肪1.3g、蛋白質2.6g)	182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)	95卡(碳水化合物0.8g、脂肪6g、蛋白質27.2g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	
08月20日	菜單	**滑蛋瘦肉粥**	**炒香菇高麗菜飯**		**時令有機青菜**	**冬瓜蛤蜊湯**	**時令水果**	**綜合莓果吐司、紅棗茶**	1019大卡
	食材	胚芽米、絞雞胸肉、雞蛋、小魚、非基改玉米、紅蘿蔔	高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉		有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊		有機莓果醬、好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、紅棗	
	熱量	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)		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)	186+50卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)	
08月23日	菜單	**水煮蛋**	**什錦炒麵**		**時令有機青菜**	**豆腐味噌湯**	**時令水果**	**滑蛋鮮肉粥**	1000大卡
	食材	雞蛋	乾香菇、紅蘿蔔、高麗菜、豬肉、麵條、韭菜花		有機時令蔬菜	非基改豆腐、味噌、柴魚片、海帶芽		胚芽米、絞雞胸肉、雞蛋、小魚、非基改玉	
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	464卡(碳水化合物50g、脂肪12g、蛋白質4g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	69卡(碳水化合物8.3g、脂肪1g、蛋白質5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	
08月24日	菜單	**義式牛奶濃湯**	**香菇肉燥**	**玉米煎蛋**	**時令有機青菜**	**鮮菇雞湯**	**時令水果**	**煎餃、豆漿**	1185大卡
	食材	馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞雞胸肉、豐力富奶粉、西洋芹、義大利麵	豬絞肉、乾香菇、非基改豆干	雞蛋、非基改玉米粒	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		麵粉、豬肉、高麗菜、非基改黃豆	
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	292卡(碳水化合物28.6g、脂肪17g、蛋白質3.8g)	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)	95卡(碳水化合物0.8g、脂肪6g、蛋白質27.2g)	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	**紅糖饅頭**	**香酥魚排**	**炒帶芽**	**時令有機青菜**	**冬瓜薑絲蛤仔湯**	**時令水果**	**黑糖豆花**	650大卡
	食材	麵粉、紅糖	鯛魚片	海帶芽、芹菜、綠豆芽	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊		黑糖、非基改黃豆	
	熱量	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)		101卡(碳水化合物15g、脂肪0.2g、蛋白質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)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
08月26日	菜單	**油豆腐細粉**	**紅燒雞肉**	**蕃茄炒蛋**	**時令有機青菜**	**海帶芽蛋花湯**	**時令水果**	**仙草奶凍**	1014大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、豬肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	雞胸肉、洋蔥	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	雞蛋、海帶芽		仙草、鮮奶	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	203卡(碳水化合物14g、脂肪13g、蛋白質12g)	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)	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)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)	
08月27日	菜單	**吻仔魚鮮肉粥**	**鮮肉咖哩燴飯**		**時令有機青菜**	**牛蒡昆布湯**	**時令水果**	**鮪魚吐司、麥茶**	1092大卡
	食材	非基改玉米粒、絞雞胸肉、小魚、紅蘿蔔	雞胸肉、馬鈴薯、時令蔬菜、洋蔥、咖哩、紅蘿蔔		有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		台畜鮪魚罐、好市多吐司、義美吐司、麥粒	
	熱量	168卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	480卡(碳水化合物68.8g、脂肪16.7g、蛋白質13.7g)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	164+38卡(碳水化合物18+18g、脂肪6g、蛋白質13g)	
08月30日	菜單	**水煮蛋**	**鮮菇義大利肉醬麵**		**時令有機青菜**	**竹筍排骨湯**	**時令水果**	**親子粥**	941大卡
	食材	雞蛋	捲捲麵、鮮菇、蕃茄、豬肉、洋蔥、青花椰		有機時令蔬菜	竹筍、排骨		非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)		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7.4g、蛋白質	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)	
08月31日	菜單	**南瓜濃湯**	**糖醋肉**	**蒸蛋**	**時令有機青菜**	**味噌豆腐湯**	**時令水果**	**玉米濃湯餃**	1079大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞雞胸肉	雞胸肉、小黃瓜、紅蘿蔔、洋蔥	雞蛋	有機時令蔬菜	味噌、非基改豆腐、帶芽		非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔、絞雞胸肉、水餃	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	284卡(碳水化合物5.3g、脂肪15g、蛋白質18g)	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0g)	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	

※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。
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。

TEL: 5261297