



仁光幼兒園 111年8月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
08月08日	菜單	鮮奶、兔子包	肉醬義大利麵			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			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)			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09日	菜單	南瓜濃湯	糖醋肉片	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	茶葉蛋、紅棗茶	1079大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞雞胸肉	豬里肌肉片、小黃瓜、紅蘿蔔	雞蛋豆腐	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)	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10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	948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11日	菜單	油豆腐細粉	獅子頭	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	山藥排骨湯	時令水果	黑糖豆花	1136大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、豬肉絲、時令蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	豬肉、高麗菜	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	山藥、排骨		好市多黑糖、非基改黃豆	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	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)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
08月12日	菜單	小魚鮮肉粥	鮮肉咖哩燴飯				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					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)				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15日	菜單	水煮蛋	炒河粉			牛蒡昆布湯	時令水果	親子粥	1008大卡
	食材	雞蛋	板條、肉絲、蔥、蛋、豆芽菜、蒜酥、高麗菜、豬絞肉			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	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	520卡(碳水化合物29g、脂肪26g、蛋白質11g)			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16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17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	絲瓜麵線	1086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		絲瓜、麵線、枸杞	
	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)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	
08月18日	菜單	蔬菜鮮肉粥	紅燒肉	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	煎餃、豆漿	1267大卡
	食材	時令蔬菜、絞雞胸肉、小魚	鮮肉、豆干	紅蘿蔔、非基改玉米、雞蛋	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		豬肉、高麗菜、非基改黃豆	
	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)	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2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	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19日	菜單	什錦冬粉湯	翡翠炒飯			海帶芽豆腐味噌湯	時令水果	鮭魚吐司、麥茶	1112大卡
	食材	木耳、豬肉絲、冬粉、紅蘿蔔、金針菇、蔬菜	豬肉、胡蘿蔔、青菜、雞蛋、蝦仁			海帶芽、非基改豆腐、味噌		鮭魚、好市多吐司、義美吐司、美乃滋、	
	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)			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)	197+38卡(碳水化合物19+18g、脂肪9.5g、蛋白質8.7g)	

※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。





仁光幼兒園 111年8月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
08月22日	菜單	穀片、鮮奶	健康蔬菜起司豬肉漢堡			玉米濃湯	時令水果	873大卡
	食材	玉米片、好市多鮮奶	豬肉、漢堡、美生菜、起司、蕃茄醬			非基改玉米、紅蘿蔔、絞雞胸肉、雞蛋	親子粥	
	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)			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)	
08月23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	1117大卡
	食材	青豆仁、牛奶、洋葱、馬鈴薯、絞肉	雞肉、薑、九層塔、蒜頭	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)	
08月24日	菜單	鹹奶油餐包	獅子頭	吻仔魚炒蛋	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	1209大卡
	食材	鹹奶油餐包	豬絞肉、蔬菜	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡	起司蔥油餅、麥茶	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	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)	
08月25日	菜單	蛋花青菜雞絲麵	鹽酥雞肉	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	1141大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲、金針菇	雞胸肉	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇	玉米濃湯餃	
	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)	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)	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)	
08月26日	菜單	滑蛋瘦肉粥	鮮肉咖哩燴飯			冬瓜蛤蜊湯	時令水果	1014大卡
	食材	胚芽米、絞雞胸肉、雞蛋、小魚、非基改玉米、紅蘿蔔	洋葱、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞胸肉			冬瓜、蛤蜊	綜合莓果吐司、紅棗茶	
	熱量	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)			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)	
08月29日	菜單	水潤餅	什錦炒麵			豆腐味噌湯	時令水果	1075大卡
	食材	雞蛋	乾香菇、紅蘿蔔、高麗菜、豬肉、麵條、韭菜花			非基改豆腐、味噌、柴魚片、海帶芽	滑蛋鮮肉粥	
	熱量	285卡(碳水化合物56g、脂肪10g、蛋白質5g)	464卡(碳水化合物50g、脂肪12g、蛋白質4g)			69卡(碳水化合物8.3g、脂肪1g、蛋白質5g)	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	
08月30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	1185大卡
	食材	馬鈴薯、洋葱、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	煎餃、豆漿	
	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)	
08月31日	菜單	紅糖饅頭	香酥魚排	蒸蛋	時令有機青菜	冬瓜薑絲蛤仔湯	時令水果	732大卡
	食材	麵粉、紅糖	鯛魚片	雞蛋	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊	絲瓜麵線	
	熱量	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)		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)	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)	