



仁光幼兒園112年 1月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量	
01月02日	元旦補休							
01月03日	菜單 玉米脆片、溫牛奶 食材 家樂氏玉米脆片、豐力富奶粉 熱量 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	水餃 豬肉、高麗菜、麵粉 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			小魚昆布牛蒡湯 昆布、小魚乾、牛蒡 189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	時令水果 胚芽米、絞鮮肉、雞蛋、小魚、非基改玉米、紅蘿蔔	滑蛋瘦肉粥 胚芽米、絞鮮肉、雞蛋、小魚、非基改玉米、紅蘿蔔 204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	972大卡
01月04日	菜單 紅豆糖 食材 紅豆、麵粉 熱量 150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	玉米炒雞肉 213卡(碳水化合物22g、脂肪7.5g、蛋白質12g)	蒸蛋 雞蛋 62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	時令青菜 有機時令蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐、海帶芽、味噌 188卡(碳水化合物20g、脂肪6g、蛋白質12g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	蔬菜鮮肉麵 時令蔬菜、雞蛋、麵條、肉絲、木耳、金針菇 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1015大卡
01月05日	菜單 南瓜濃湯 食材 南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉 熱量 192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	糖醋魚 鯛魚 317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	五彩杏菇丁 198卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質2.6g)	時令青菜 有機時令蔬菜	四神湯 薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨 260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	養生紅糖豆花 好市多黑糖、非基改黃豆 144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	1274大卡
01月06日	菜單 蔬菜鮮肉冬粉湯 食材 冬粉、肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔 熱量 165卡(碳水化合物24.3g、脂肪2g、蛋白質11.5g)	馬鈴薯燻肉 馬鈴薯、豬肉 276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	香煎蛋豆腐 雞蛋豆腐 139卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	時令青菜 有機時令蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨 122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	煎餃、豆漿 麵粉、豬肉、高麗菜、非基改黃豆 232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	1153大卡
01月07日	菜單 養生蔬菜粥 食材 雞胸肉、紅蘿蔔、小魚、高麗菜、鮮菇 熱量 115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	咖哩雞肉燴飯 洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞胸肉 459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)				時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	核桃麵包、麥茶 好市多核桃麵包、麥茶 86+38卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6g、蛋白質2.6g)	751大卡
01月09日	菜單 小魚鮮肉粥 食材 絞肉、小魚、紅蘿蔔 熱量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	蔬菜豬肉堡 豬肉、漢堡、美生菜、起司、蕃茄醬 254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)			玉米濃湯 非基改玉米、紅蘿蔔、絞雞胸肉、雞蛋 190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	養生地瓜、金桔檸檬茶 地瓜、金桔、檸檬 118+45卡(碳水化合物35+11g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	835大卡
01月10日	菜單 義式蔬菜濃湯 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 熱量 175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	玉米蒸肉 非基因改造玉米粒、豬肉、紅蘿蔔、蔥 341卡(碳水化合物7g、脂肪21g、蛋白質28g)	吻仔魚蔥蛋 吻仔魚、蔥、蛋 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g)	時令青菜 有機時令蔬菜	結頭菜排骨湯 排骨、結頭菜 131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	滑蛋蔬菜雞絲麵 時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	1189大卡
01月11日	菜單 年貨大街 食材 雞胸肉、杏鮑菇 熱量 528卡(碳水化合物10.2g、脂肪15.1g、蛋白質21g)	滷雞腿排 雞腿肉、杏鮑菇 169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	炒三絲 肉絲、非基改豆皮、木耳絲、紅蘿蔔 110卡(碳水化合物1.5g、脂肪2g、蛋白質2g)	時令青菜 有機時令蔬菜	鮮菇雞湯 雞腿、鮮菇 95卡(碳水化合物0.8g、脂肪6g、蛋白質27.2g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	玉米濃湯餃 絞肉、麵粉、水餃、非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋 225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	980大卡
01月12日	菜單 油豆腐細粉 食材 冬粉、非基改油豆腐、肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔 熱量 200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	獅子頭 豬絞肉、蔬菜 320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	蕃茄炒蛋 蕃茄、雞蛋 176卡(碳水化合物36g、脂肪2.2g、蛋白質7g)	時令青菜 有機時令蔬菜	芥菜雞肉湯 芥菜、雞肉 183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	起司蔥油餅、麥茶 安佳起司、蔥、麵粉、麥粒 240+38卡(碳水化合物49+13g、脂肪2+0g、蛋白質2+0g)	1320大卡
01月13日	菜單 吻仔魚玉米粥 食材 吻仔魚、非基改玉米、絞瘦肉、胚芽米、紅蘿蔔 熱量 110卡(碳水化合物20g、脂肪1.1g、蛋白質6g)	高麗菜炒飯 高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉 430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			味噌豆腐湯 非基改豆腐、海帶芽、味噌 188卡(碳水化合物20g、脂肪6g、蛋白質12g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	果醬吐司、溫牛奶 好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、好市多綜合果醬、豐力富奶粉 186+160卡(碳水化合物36.2+12g、脂肪2.3+8g、蛋白質4.9+9g)	1127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。
 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。

桂園紅棗



仁光幼兒園 112年1月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量	
01月16日	菜單 玉米脆片、溫牛奶 食材 家樂氏玉米脆片、豐力富奶粉 熱量 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	鮮肉咖哩燴飯 洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞胸肉 459卡(碳水化合物88g、脂肪23g、蛋白質5g)			時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	養生粥 青花菜、絞肉、紅蘿蔔、小魚 155卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質3g)	848大卡	
01月17日	菜單 北海道牛奶濃湯 食材 洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西洋芹、鮮菇 熱量 165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	蘿蔔燻肉 白蘿蔔、豬肉 260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	蒸蛋 雞蛋 62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	時令青菜 有機時令蔬菜	結頭菜排骨湯 排骨、結頭菜 131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	水潤餅、桂園紅棗茶 雞蛋、麵粉、桂園、紅棗 285+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質5+4.2g)	1122大卡
01月18日	菜單 藍莓餐包 食材 173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	清蒸鱸魚 鱸魚、薑絲 145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	鮮肉冬粉 豬肉、冬粉 138卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	時令有機青菜 有機時令蔬菜	鮮菇雞湯 雞腿、鮮菇 95卡(碳水化合物0.8g、脂肪6g、蛋白質27.2g)	時令水果 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	煎餃、豆漿 豬肉、高麗菜、非基改黃豆 232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	1002大卡
01月19日	菜單 雞蓉玉米粥 食材 玉米、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、吻仔魚 熱量 230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	週末buffet:雞塊、薯條、花椰菜、起司餐包、水餃、花枝丸、玉米濃湯 薯條、花菜、起司小餐包、雞皮、鮮肉、花枝丸、玉米、絞瘦肉、蛋、紅蘿蔔、雞蛋				茶葉蛋、決明子茶 蛋、決明子 88+38卡(碳水化合物0.7+13g、脂肪6g、蛋白質7.5g)	1228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。
 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。

