



## 仁光幼兒園112年 2月份菜單

日期	早點心	午餐	午點心	熱量				
<b>1/30-2/3 休園週</b>								
02月06日	<b>菜單</b> 玉米脆片、溫牛奶	<b>蔬菜鮮肉炒麵</b>		<b>結頭菜排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>親子粥</b>	955 大卡	
	<b>食材</b> 家樂氏玉米片、豐力富奶粉	洋蔥、木耳、高麗菜、豬肉、麵條		排骨、結頭菜		非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔		
	<b>熱量</b> 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	464卡(碳水化合物50g、脂肪12g、蛋白質4g)		131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	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)		
02月07日	<b>菜單</b> 義式蔬菜濃湯	<b>三杯雞</b>	<b>蒸蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>四神湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>蒸地瓜、枸杞茶</b>	1016 大卡
	<b>食材</b> 馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞雞胸肉、豐力富奶粉、西洋芹、義大利麵	雞肉、薑、九層塔	雞蛋	有機時令蔬菜	薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨		地瓜、枸杞	
	<b>熱量</b> 175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)		118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	
02月08日	<b>菜單</b> 鹹奶油餐包	<b>清蒸鱸魚</b>	<b>三杯豆腐</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>白玉排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>起司蔥油餅、麥茶</b>	1086 大卡
	<b>食材</b> 鹹奶油餐包	鱸魚、薑絲	豬肉、非基因改造豆腐、九層塔	有機時令蔬菜	白蘿蔔、排骨		麵粉、蔥、麥粒、安佳起司	
	<b>熱量</b> 119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	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)	240+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪2g、蛋白質7g)	
02月09日	<b>菜單</b> 滑蛋蔬菜雞絲麵	<b>玉米蒸肉</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>芥菜雞肉湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>玉米濃湯餃</b>	1161 大卡
	<b>食材</b> 時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲	非基因改造玉米粒、豬肉、紅蘿蔔、蔥	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	芥菜、雞肉		絞肉、麵粉、水餃、非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋	
	<b>熱量</b> 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	341卡(碳水化合物7g、脂肪21g、蛋白質28g)	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)	183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質25.3g)	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)	
02月10日	<b>菜單</b> 瘦肉粥	<b>高麗菜炒飯</b>			<b>味噌豆腐湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>核桃麵包、麥茶</b>	955 大卡
	<b>食材</b> 絞雞胸肉、非基改玉米、胚芽米、小魚、紅蘿蔔	高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉			非基改豆腐、海帶芽、味噌		好市多核桃麵包、麥粒	
	<b>熱量</b> 160卡(碳水化合物25g、脂肪1g、蛋白質4g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			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)	86+38卡(碳水化合物13+13g、脂肪2.6g、蛋白質2.6g)	
02月13日	<b>菜單</b> 小魚鮮肉粥	<b>蔬菜豬肉堡</b>			<b>玉米濃湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>茶葉蛋、桂圓紅棗茶</b>	810 大卡
	<b>食材</b> 小魚、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、吻仔魚	豬肉、漢堡、美生菜、安佳起司、蕃茄醬			非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉		雞蛋、桂圓肉、紅棗	
	<b>熱量</b> 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)			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)	88+50卡(碳水化合物0.7+12g、脂肪6g、蛋白質7.5g)	
02月14日	<b>菜單</b> 南瓜濃湯	<b>滷雞腿排</b>	<b>炒吻仔魚蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>木瓜雞湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>蔬菜鮮肉麵</b>	1282 大卡
	<b>食材</b> 南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉	雞腿肉、杏鮑菇	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	青木瓜、雞肉		鮮菇、高麗菜、麵條、木耳、肉絲、紅蘿蔔	
	<b>熱量</b> 192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	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)	269卡(碳水化合物7g、脂肪9g、蛋白質28g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	225卡(碳水化合物30g、脂肪8g、蛋白質4g)	

※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112年 2月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心		熱量
02月15日	菜單	<b>蔥花捲</b>	<b>糖醋魚</b>	<b>炒三絲</b>		<b>小魚昆布牛蒡湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>黑糖紅豆花</b>	1073 大卡
	食材	麵粉、蔥	鯛魚	肉絲、木耳、非基改豆皮	有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		黑糖、非基改黃豆、紅豆	
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	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23g、脂肪9g、蛋白質20g)	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)	
02月16日	菜單	<b>蔬菜鮮肉雞絲麵</b>	<b>獅子頭</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>鮮菇雞湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>煎餃、豆漿</b>	1306 大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、肉絲、木耳、金針菇	豬絞肉、蔬菜	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		鮮肉、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)	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)	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)	
02月17日	菜單	<b>親子粥</b>	<b>馬鈴薯燉肉</b>	<b>鮮肉冬粉</b>	<b>時令青菜</b>	<b>蓮藕排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>客家米苔目</b>	1109 大卡
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	馬鈴薯、豬肉	豬肉、冬粉	有機時令蔬菜	蓮藕、排骨		米苔目、紅蔥、香菇、豬肉、韭菜、胡蘿蔔、蒜頭、時令蔬菜、芹菜	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	138卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	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)	161卡(碳水化合物29.6g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)/100g	
02月18日	菜單	<b>豆腐羹</b>	<b>翡翠炒飯</b>			<b>白玉排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>果醬吐司、溫牛奶</b>	1150 大卡
	食材	非基改板豆腐、金針菇、木耳、包心白菜、肉絲、紅蘿蔔、雞蛋	豬肉、胡蘿蔔、青江菜、雞蛋、蝦仁			白蘿蔔、排骨		好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、好市多綜合莓果醬、豐力富奶粉	
	熱量	189卡(碳水化合物40g、脂肪1g、蛋白質6g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			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)	186+160卡(碳水化合物36.2+12g、脂肪2.3+8g、蛋白質4.9+9g)	
02月20日	菜單	<b>水煮蛋</b>	<b>水餃</b>			<b>四神湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>山藥雞肉粥</b>	885 大卡
	食材	雞蛋	豬肉、高麗菜、麵粉			薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨		玉米、山藥、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)	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			260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g)		200卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質8g)	
02月21日	菜單	<b>油豆腐細粉</b>	<b>芝麻雞丁</b>	<b>蒸蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>鮮菇雞湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>玉米塊</b>	993 大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	雞胸肉、白芝麻	雞蛋	有機時令蔬菜	鮮菇、雞腿		玉米	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	335卡(碳水化合物15g、脂肪21g、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)	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)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	
02月22日	菜單	<b>水潤餅</b>	<b>蘿蔔燉肉</b>	<b>香煎蛋豆腐</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>起司蔥油餅、麥茶</b>	1256 大卡
	食材	麵粉、糖、鹽	白蘿蔔、豬肉	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	非基改豆腐、海帶芽、味噌		麵粉、蔥、麥粒、安佳起司	
	熱量	285卡(碳水化合物56g、脂肪10g、蛋白質5g)	260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	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)	240+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪2g、蛋白質7g)	
02月23日	菜單	<b>北海道牛奶濃湯</b>	<b>肉燥</b>	<b>燴三鮮</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>玉米濃湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>蔬菜鮮肉雞絲麵</b>	1276 大卡
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	豬絞肉、油豆腐	紅蘿蔔、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、毛豆	有機時令蔬菜	非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉		時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、豬肉絲、木耳、金針菇	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	255卡(碳水化合物0.15g、脂肪12g、蛋白質2.5g)	220卡(碳水化合物23.6g、脂肪5.3g、蛋白質16.1g)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	
02月24日	菜單	<b>小魚鮮肉粥</b>	<b>咖哩雞肉燴飯</b>				<b>時令水果</b>	<b>蔥花卷、養生茶</b>	904 大卡
	食材	小魚、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、吻仔魚	洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞胸肉					麵粉、蔥、紅棗、枸杞	
	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0g)	176+41卡(碳水化合物37+14g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	
02月27日	<b>和平紀念日調休</b>								
02月28日	<b>和平紀念日</b>								

※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。

