



# 仁光幼兒園 112年3月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心		熱量
03月01日	菜單 食材 熱量	<b>起司餐包</b> 起司、麵粉 103卡(碳水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g)	<b>糖醋雞丁</b> 雞胸肉、小黃瓜 374卡(碳水化合物74g、脂肪2g、蛋白質7g)	<b>白菜豆腐煲</b> 非基因改造豆腐、大白菜、冬粉、豬肉、秀珍菇、蔥 225卡(碳水化合物43g、脂肪5g、蛋白質2g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>冬瓜蛤蜊湯</b> 冬瓜、中蛤蜊 62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物2.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>客家米苔目</b> 米苔目、紅蔥、香菇、豬肉、韭菜、胡蘿蔔、蒜頭、時令蔬菜、芹菜 161卡(碳水化合物29.6g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)/100g	1088 大卡
03月02日	菜單 食材 熱量	<b>什錦細粉湯</b> 冬粉、金針菇、豬肉、蔬菜、木耳、紅蘿蔔 219卡(碳水化合物5g、脂肪21g、蛋白質2g)	<b>馬鈴薯燉肉</b> 馬鈴薯、絞肉 276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	<b>狗仔魚蔥蛋</b> 狗仔魚、蔥、蛋 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>山藥紫菜湯</b> 山藥、紫菜 105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>煎餃、豆漿</b> 鮮肉、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)	1191 大卡
03月03日	菜單 食材 熱量	<b>北海道濃湯</b> 洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇 165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	<b>翡翠炒飯</b> 豬肉、胡蘿蔔、青江菜、雞蛋、蝦仁 440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			<b>玉米濃湯</b> 非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉 190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>核桃麵包、紅棗茶</b> 好市多核桃麵包、紅棗、起司 142+50卡(碳水化合物23+15g、脂肪6g、蛋白質9.9g)	1040 大卡
03月06日	菜單 食材 熱量	<b>親子粥</b> 非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、狗仔魚、紅蘿蔔 166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	<b>擺夷米干湯</b> 板條、豬肉、蔥、香菜、豆芽菜、蒜酥、高麗菜、鮮絞肉、蕃茄 275卡(碳水化合物23g、脂肪6g、蛋白質5g)			<b>四神排骨湯</b> 慧仁、蓮子、芡實、淮山、排骨 260卡(碳水化合物26g、脂肪12g、蛋白質18g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>蒸地瓜、枸杞茶</b> 地瓜、枸杞 118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	897 大卡
03月07日	菜單 食材 熱量	<b>義式蔬菜濃湯</b> 馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞雞胸肉、豐力富奶粉、西洋芹、義大利麵 175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	<b>獅子頭</b> 豬絞肉、蔬菜 320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	<b>香煎豆腐</b> 雞蛋豆腐 139卡(碳水化合物9.3g、脂肪7.2g、蛋白質9.3g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>鮮菇雞湯</b> 雞腿、鮮菇 120卡(碳水化合物2.2g、脂肪4.2g、蛋白質18g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>蔬菜鮮肉麵</b> 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)	1156 大卡
03月08日	菜單 食材 熱量	<b>紅豆捲</b> 紅豆、麵粉 150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	<b>清蒸鱸魚</b> 鱸魚、薑絲、蔥 145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	<b>蕃茄炒蛋</b> 蕃茄、雞蛋 176卡(碳水化合物36g、脂肪2.2g、蛋白質7g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>味噌湯</b> 金針菇、海帶芽、味噌 86卡(碳水化合物4g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>蔬菜雞肉粥</b> 鮮菇、高麗菜、胚芽米、雞肉、紅蘿蔔 175卡(碳水化合物7g、脂肪0g、蛋白質3g)	895 大卡
03月09日	菜單 食材 熱量	<b>蔬菜鮮肉雞絲麵</b> 時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、肉絲、木耳、金針菇 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	<b>玉米炒雞胸</b> 非基改玉米粒、雞胸肉 293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	<b>炒三絲</b> 肉絲、木耳、非基改豆皮 169卡(碳水化合物3.5g、脂肪4g、蛋白質4.7g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>結頭菜排骨湯</b> 排骨、結頭菜 131卡(碳水化合物4.9g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>起司蔥油餅、麥茶</b> 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)	1273 大卡
03月10日	菜單 食材 熱量	<b>醬燒包</b> 249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	<b>肉羹燴飯</b> 紅蘿蔔、白蘿蔔、木耳、豬肉絲、大白菜、大黃瓜 695卡(碳水化合物38g、脂肪18g、蛋白質12g)				<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>鯖魚吐司、溫牛奶</b> 鯖魚、吐司、沙拉醬、豐力富奶粉 147卡(碳水化合物31g、脂肪9g、蛋白質16g)	1144 大卡
03月13日	菜單 食材 熱量	<b>小魚鮮肉粥</b> 絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、狗仔魚 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	<b>田園蔬菜豬肉堡</b> 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)			<b>玉米濃湯</b> 非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸肉 190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>桂圓銀耳蓮子湯</b> 桂圓乾、乾白木耳、冰糖、蓮子 93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)	765 大卡
03月14日	菜單 食材 熱量	<b>青豆仁牛奶濃湯</b> 青豆仁、牛奶、洋蔥、馬鈴薯、絞肉 192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	<b>酥肉</b> 雞胸肉 315卡(碳水化合物70g、脂肪1.3g、蛋白質2.6g)	<b>蒸蛋</b> 雞蛋 62卡(碳水化合物0.6g、脂肪3.1g、蛋白質5.4g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>小魚昆布牛蒡湯</b> 昆布、小魚乾、牛蒡 189卡(碳水化合物23g、脂肪9g、蛋白質20g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>玉米濃湯餃</b> 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)	1146 大卡
03月15日	菜單 食材 熱量	<b>藍莓餐包</b> 173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	<b>糖醋魚</b> 鯛魚 317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	<b>白菜豆腐煲</b> 非基因改造豆腐、大白菜、冬粉、豬肉、秀珍菇、蔥 225卡(碳水化合物43g、脂肪5g、蛋白質2g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>白玉排骨湯</b> 白蘿蔔、排骨 122卡(碳水化合物2g、脂肪6.9g、蛋白質12.5g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>養生蔬菜粥</b> 雞胸肉、紅蘿蔔、小魚、高麗菜、鮮菇 115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	1115 大卡
03月16日	菜單 食材 熱量	<b>什錦冬粉湯</b> 木耳、肉絲、冬粉、紅蘿蔔、金針菇、蔬菜 196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	<b>玉米蒸肉</b> 非基因改造玉米粒、雞肉、紅蘿蔔、蔥 308卡(碳水化合物5g、脂肪7g、蛋白質30g)	<b>狗仔魚蔥蛋</b> 狗仔魚、蔥、蛋 140卡(碳水化合物1.5g、脂肪9.2g、蛋白質12.3g)	<b>時令有機青菜</b> 有機時令蔬菜 110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	<b>冬瓜蛤蜊湯</b> 冬瓜、中蛤蜊 62卡(碳水化合物1.8g、脂肪0.2g、蛋白質1.5g)	<b>時令水果</b> 53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	<b>煎餃、豆漿</b> 鮮肉、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)	1157 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。





## 仁光幼兒園 112年3月份菜單

日期	早點心		午餐				時令水果	午點心	熱量
03月17日	菜單	<b>蔬菜鮮肉雞絲麵</b>	<b>咖哩雞肉燴飯</b>				<b>時令水果</b>	<b>蔥花卷、養生茶</b>	987 大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、肉絲、木耳、金針菇	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	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	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)	
03月20日	菜單	<b>穀片、溫牛奶</b>	<b>義大利肉醬麵</b>			<b>白玉排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>小魚鮮肉粥</b>	1013 大卡
	食材	玉米脆片、豐力富奶粉	捲捲麵、鮮菇、洋蔥、青花椰、豬肉、蕃茄、玉米筍			白蘿蔔、排骨		小魚、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、吻仔魚	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	453卡(碳水化合物65.5g、脂肪10.8g、蛋白質23g)			122卡(碳水化合物2g、脂肪0.9g、蛋白質12.5g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	
03月21日	菜單	<b>南瓜濃湯</b>	<b>獅子頭</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>蕃茄玉米湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>起司蔥油餅、麥茶</b>	1204 大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉	豬絞肉、蔬菜	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	蕃茄、玉米		麵粉、蔥、麥粒、起司	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	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)	75卡(碳水化合物3.5g、蛋白質0.4g)	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)	
03月22日	菜單	<b>醬燒包</b>	<b>糖醋魚</b>	<b>燴三鮮</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>鮮菇雞湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>蔬菜鮮肉麵</b>	1308 大卡
	食材	饅	鯛魚	紅蘿蔔、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、毛豆	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		時令蔬菜、雞蛋、麵條、肉絲、木耳、金針菇	
	熱量	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	317.2卡(碳水化合物24.2g、脂肪10.7g、蛋白質16.4g)	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)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	
03月23日	菜單	<b>油豆腐細粉</b>	<b>油雞腿排</b>	<b>香煎豆腐</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>四神排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>水潤餅、豆漿</b>	1431 大卡
	食材	冬粉、非基改油豆腐、肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	雞腿肉、杏鮑菇	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨		雞蛋、麵粉、非基因改造黃豆	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	328卡(碳水化合物10.2g、脂肪15.1g、蛋白質21g)	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)	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)	285+56卡(碳水化合物56+5g、脂肪10+2g、蛋白質5+4.2g)	
03月24日	菜單	<b>桂圓紫米粥</b>	<b>肉燥滷油豆腐</b>	<b>玉米煎蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>紅棗雞湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>養生紅糖豆花</b>	1025 大卡
	食材	桂圓、黑糯米、圓糯米、小百合	豬絞肉、油豆腐	雞蛋、非基改玉米粒	有機時令蔬菜	紅棗、雞肉		好市多黑糖、非基改黃豆	
	熱量	206卡(碳水化合物56g、脂肪4g、蛋白質6g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g)	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)	90.7卡(碳水化合物3.4g、脂肪2g、蛋白質7g)	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)	
03月25日	菜單	<b>核桃麵包、紅棗茶</b>	<b>高麗菜炒飯</b>			<b>味噌豆腐湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>果醬吐司、紅棗茶</b>	1068 大卡
	食材	好市多核桃麵包、紅棗、起司	高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉			非基改豆腐、海帶芽、味噌		cccost綜合莓果醬、好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、紅棗	
	熱量	142+50卡(碳水化合物23+15g、脂肪6g、蛋白質9.9g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			176卡(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質8g)	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)	
03月27日	菜單	<b>穀片、溫牛奶</b>	<b>水餃</b>			<b>酸辣湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>養生蔬菜粥</b>	862 大卡
	食材	玉米脆片、好市多鮮奶	豬肉、高麗菜、麵粉			木耳、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸、金針菇		雞胸肉、紅蘿蔔、小魚、高麗菜、鮮菇	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	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			139卡(碳水化合物15g、脂肪4.9g、蛋白質8.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	
03月28日	菜單	<b>北海道牛奶濃湯</b>	<b>三杯雞</b>	<b>吻仔魚炒蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>小魚昆布牛蒡湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>豆腐羹</b>	1112 大卡
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	雞肉、薑、九層塔、蒜頭	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		非基改板豆腐、金針菇、木耳、包心白菜、肉絲、紅蘿蔔、雞蛋	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	189卡(碳水化合物40g、脂肪1g、蛋白質6g)	
03月29日	菜單	<b>奶酥麵包</b>	<b>香煎鱸魚</b>	<b>三杯豆腐</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>蕃茄豆芽湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>燒餅、麥茶</b>	1048 大卡
	食材	奶油、麵粉	鱸魚	非基因改造豆腐、九層塔	有機時令蔬菜	蕃茄、黃豆芽、洋蔥		麵粉、芝麻、麥粒	
	熱量	108卡(碳水化合物4g、脂肪4g、蛋白質2.9g)	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)	90卡(碳水化合物3.2g、1.6g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	245+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪1.5g、蛋白質9.5+0.2g)	
03月30日	菜單	<b>蛋花青菜雞絲麵</b>	<b>打拋豬</b>	<b>鮮肉冬粉</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>蛤蚧冬瓜湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>玉米濃湯餃</b>	1180 大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、豬肉絲、金針菇	豬絞肉、九層塔、蒜頭	豬肉、冬粉	有機時令蔬菜	蛤蚧、薑絲、冬瓜		絞肉、麵粉、水餃、非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	353卡(碳水化合物30g、脂肪15g、蛋白質30g)	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)	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)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	
03月31日	菜單	<b>親子粥</b>	<b>鮮肉咖哩燴飯</b>				<b>時令水果</b>	<b>蔥花卷、養生茶</b>	895 大卡
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞肉					麵粉、蔥、紅棗、枸杞	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	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)	

※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。

