



# 仁光幼兒園 112年4月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
<b>4/3~4/5 兒童節與民族掃墓節</b>								
04月06日	菜單	<b>雞蓉玉米濃湯</b>	<b>酸甜雞丁</b>	<b>蒸蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>蔬菜鮮肉麵</b>
	食材	非基改玉米、紅蘿蔔、雞蛋、豐力富奶粉、雞胸肉、馬鈴薯	紅蘿蔔、雞胸肉、彩椒	雞蛋	有機時令蔬菜	非基改豆腐、味噌、海帶芽		時令蔬菜、雞蛋、麵條、豬肉絲、木耳、金針菇
	熱量	208卡(碳水化合物20.5g、脂肪12g、蛋白質4.5g)	224卡(碳水化合物12.5g、脂肪3.6g、蛋白質31g)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)
04月07日	菜單	<b>小魚鮮肉粥</b>	<b>高麗菜炒飯</b>			<b>香菇雞湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>鮭魚吐司、溫牛奶</b>
	食材	小魚、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、吻仔魚	高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉			乾香菇、雞腿		鮭魚、吐司、沙拉醬、豐力富奶粉
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)			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)	147卡(碳水化合物31g、脂肪9g、蛋白質16g)
04月10日	菜單	<b>水煮蛋</b>	<b>擺夷米干湯</b>				<b>時令水果</b>	<b>蔬菜鮮肉粥</b>
	食材	雞蛋	板條、豬肉、蔥、豆芽菜、蒜酥、高麗菜、蕃茄					時令蔬菜、絞雞胸肉、小魚
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	275卡(碳水化合物1.79g、脂肪0g、蛋白質2.81g)				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)
04月11日	菜單	<b>北海道牛奶濃湯</b>	<b>馬鈴薯燉肉</b>	<b>蔥花蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>蕃茄豆腐湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>黑糖米苔目</b>
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	馬鈴薯、豬肉	蔥、蛋	有機時令蔬菜	非基改豆腐、蕃茄		米苔目、好市多黑糖、西谷米
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	90卡(碳水化合物0.5g、脂肪0g、蛋白質6g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	68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)	176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)
04月12日	菜單	<b>葡椰餐包</b>	<b>芝麻雞丁</b>	<b>香煎蛋豆腐</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>牛蒡昆布湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>滑蛋蔬菜雞絲麵</b>
	食材		雞胸肉、白芝麻	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲
	熱量	177卡(碳水化合物30.6g、脂肪2.1g、蛋白質8g)	335卡(碳水化合物15g、脂肪21g、蛋白質20g)	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23g、脂肪9g、蛋白質20g)	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)
04月13日	菜單	<b>鮮肉滑蛋粥</b>	<b>清蒸鱸魚</b>	<b>玉米煎蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>冬瓜蛤蜊湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>養生紅糖豆花</b>
	食材	胚芽米、絞雞胸肉、雞蛋、小魚、非基改玉米、紅蘿蔔	鱸魚、薑絲	雞蛋、非基改玉米粒	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊、薑		好市多黑糖、非基改黃豆
	熱量	204卡(碳水化合物25g、脂肪6.8g、蛋白質10g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、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)	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)
04月14日	菜單	<b>油豆腐細粉</b>	<b>水餃</b>			<b>酸辣湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>起司核桃麵包、紅棗茶</b>
	食材	冬粉、非基改油豆腐、豬肉絲、蔬菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔	豬肉、高麗菜、麵粉			木耳、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸、金針菇、竹筍		好市多核桃麵包、紅棗、起司
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	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)	142+50卡(碳水化合物23+15g、脂肪6g、蛋白質9.9g)
04月17日	菜單	<b>穀片、鮮奶</b>	<b>肉醬義大利麵</b>			<b>玉米濃湯</b>	<b>時令水果</b>	<b>小魚鮮肉粥</b>
	食材	玉米片、好市多鮮奶	捲捲麵、鮮菇、洋蔥、青花椰、鮮餃肉、蕃茄			非基改玉米、紅蘿蔔、絞雞胸肉、雞蛋		小魚、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔
	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)			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)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、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。



# 仁光幼兒園 112年4月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
04月18日	菜單	<b>南瓜濃湯</b>	<b>打拋豬</b>	<b>燴三鮮</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>竹筍排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	1405大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞雞胸肉	豬絞肉、九層塔、蒜頭	紅蘿蔔、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、毛豆	有機時令蔬菜	竹筍、排骨		
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	353卡(碳水化合物30g、脂肪15g、蛋白質30g)	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)	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)	
04月19日	菜單	<b>紅糖饅頭</b>	<b>香酥魚</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	<b>時令水果</b>	1106大卡
	食材	麵粉、紅糖	鯛魚	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	非基改豆腐、味噌、海帶芽		
	熱量	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	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)	
04月20日	菜單	<b>親子粥</b>	<b>糖醋肉片</b>	<b>香煎蛋豆腐</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>冬瓜蛤蜊湯</b>	<b>時令水果</b>	1019大卡
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	小黃瓜、紅蘿蔔、肉片	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	蛤蜊、冬瓜		
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質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)	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)	
04月21日	菜單	<b>什錦雞絲麵</b>	<b>鮮肉咖哩燴飯</b>				<b>時令水果</b>	987大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、豬肉絲、木耳、金針菇	洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉片					
	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)	
04月24日	菜單	<b>水煮蛋</b>	<b>健康蔬菜起司豬肉漢堡</b>			<b>玉米濃湯</b>	<b>時令水果</b>	733大卡
	食材	雞蛋	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		
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	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)	
04月25日	菜單	<b>義式蔬菜濃湯</b>	<b>肉燥滷油豆腐</b>	<b>吻仔魚炒蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>山藥排骨湯</b>	<b>時令水果</b>	1138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、油豆腐	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	山藥、排骨		
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g)	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)	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0g)	
04月26日	菜單	<b>鹹奶油餐包</b>	<b>油雞腿排</b>	<b>絞肉燒冬瓜</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>小魚昆布牛蒡湯</b>	<b>時令水果</b>	1252大卡
	食材	鹹奶油餐包	雞腿肉、杏鮑菇		有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	328卡(碳水化合物10.2g、脂肪15.1g、蛋白質21g)	214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	
04月27日	菜單	<b>養生粥</b>	<b>香煎鱸魚</b>	<b>玉米煎蛋</b>	<b>時令有機青菜</b>	<b>鮮菇雞湯</b>	<b>時令水果</b>	1091大卡
	食材	青花菜、絞雞胸肉、紅蘿蔔、小魚	鱸魚	雞蛋、非基改玉米粒	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		
	熱量	155卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質3g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、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)	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)	
04月28日	菜單	<b>穀片、鮮奶</b>	<b>肉燥蔬菜麵</b>			<b>四神湯</b>	<b>時令水果</b>	1191大卡
	食材	玉米片、好市多鮮奶	麵條、綠豆芽、絞肉、蔥、香菜、蒜酥、高			薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨		
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	414卡(碳水化合物50g、脂肪19.6g、蛋白質8.8g)			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)	

※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。

