



仁光幼兒園 112年7月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
07月03日	菜單	水煮蛋	奶油雞肉醬義大利麵			竹筍排骨湯	時令水果	939大卡	
	食材	雞蛋	奶油、雞胸肉、義大利麵、蕃茄、洋蔥、綠花椰			竹筍、排骨	地瓜、枸杞		
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	474卡(碳水化合物57g、脂肪17g、蛋白質20g)			189卡(碳水化合物1.6g、脂肪7.4g、蛋白質0g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)		118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)
07月04日	菜單	義式牛奶濃湯	馬鈴薯燉肉	蒸蛋	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	920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	馬鈴薯、豬肉	雞蛋	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇			愛玉、檸檬、蜂蜜、綠豆
	熱量	175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	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)		124卡(碳水化合物30g、脂肪0g、蛋白質0g)
07月05日	菜單	鹹奶油餐包	清蒸鱸魚	麻婆豆腐	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	873大卡	
	食材	麵粉、奶油	鱸魚、薑絲	非基改豆腐、絞肉、豆瓣醬	有機時令蔬菜	雞腿、洋蔥、蘋果、蒜頭、雪白菇、薑			綠豆湯、糖
	熱量	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)	119卡(碳水化合物2.3g、脂肪7g、蛋白質8g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	232卡(碳水化合物12g、脂肪4g、蛋白質11g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)		95卡(碳水化合物20g、脂肪1g、蛋白質2.1g)
07月06日	菜單	小魚鮮肉粥	三杯雞	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	冬瓜薑絲蛤仔湯	時令水果	1130大卡	
	食材	小魚、絞雞胸肉、胚芽米、紅蘿蔔、吻仔魚	雞肉、薑、九層塔、蒜頭	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	冬瓜、蛤蜊			麵粉、豬肉、高麗菜、非基改黃豆
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	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)		232+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)
07月07日	菜單	蔬菜鮮肉冬粉湯	蝦仁鮮肉蛋炒飯			青木瓜排骨湯	時令水果	1213大卡	
	食材	乾香菇、豬肉、紅蔥頭、紅蘿蔔、高麗菜、冬粉	胚芽米、豬肉、紅蘿蔔、蝦仁、小黃瓜、青豆仁、雞蛋			青木瓜、排骨			有機莓果醬、好市多全麥吐司、義美胚芽吐司、紅棗
	熱量	264卡(碳水化合物45g、脂肪11g、蛋白質4g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)			120卡(碳水化合物2.6g、脂肪4.5g、蛋白質5.6g)	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)
07月10日	菜單	穀片、鮮奶	擺夷米干			牛蒡昆布湯	時令水果	871大卡	
	食材	玉米脆片、好市多鮮奶	板條、豬肉絲、蔥、蛋、豆芽菜、蒜酥、鮮絞肉、蕃茄			昆布、小魚乾、牛蒡			黑糖、非基改黃豆
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	275卡(碳水化合物23g、脂肪6g、蛋白質5g)			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)		144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)
07月11日	菜單	南瓜濃湯	香菇肉燥	玉米煎蛋	時令有機青菜	四神排骨湯	時令水果	1304大卡	
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞瘦肉	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	薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨			非基改玉米、水餃、雞蛋、紅蘿蔔、鮮絞肉
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	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)	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)		225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)
07月12日	菜單	蔥花捲	多彩雞丁	炒海帶芽	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	1013大卡	
	食材	麵粉、蔥	雞胸肉、紅蘿蔔、毛豆、香菇、玉米	豬肉絲、海帶芽、紅蘿蔔、非基改豆皮	有機時令蔬菜	冬瓜、中蛤蜊			麵粉、蔥、麥粒、起司
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	129卡(碳水化合物29g、脂肪2g、蛋白質6g)	205卡(碳水化合物42g、脂肪3g、蛋白質20g)	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)		240+38卡(碳水化合物49+18g、脂肪2g、蛋白質7g)
07月13日	菜單	親子粥	香酥魚	蔥花蛋	時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	943大卡	
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	鰻魚片	蔥、蛋	有機時令蔬菜	非基改板豆腐、味噌、海帶芽			好市多黑糖、米苔目、西谷米
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	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)		176卡(碳水化合物41.1g、脂肪1.2g、蛋白質0.3g)
07月14日	菜單	什錦雞絲麵	咖哩鮮肉燴飯				時令水果	918大卡	
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、豬肉絲、木耳	洋蔥、馬鈴薯、咖哩、紅蘿蔔、白蘿蔔、雞胸						好市多核桃麵包、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)		129+38卡(碳水化合物19.5+5g、脂肪3.9+2g、蛋白質3.85+4.2g)

※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7月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
07月17日	菜單	穀片、鮮奶	蔬菜豬肉堡			玉米濃湯	時令水果	873大卡
	食材	玉米脆片、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		
	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)	
07月18日	菜單	北海道牛奶濃湯	香煎鱸魚	蒸蛋	時令有機青菜	豆子乾排骨湯	時令水果	980大卡
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	鱸魚	雞蛋	有機時令蔬菜	曬乾長豆、排骨		
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、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)	157卡(碳水化合物8.2g、脂肪6.1g、蛋白質18g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	
07月19日	菜單	紅糖饅頭	腰果雞丁	炒三絲	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	1196大卡
	食材	麵粉、紅糖	腰果、雞胸肉、小黃瓜、紅蘿蔔	豬肉絲、木耳、非基改豆皮	有機時令蔬菜	竹筍、排骨		
	熱量	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	256卡(碳水化合物8g、脂肪17g、蛋白質19g)	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)	
07月20日	菜單	小魚鮮肉粥	絞肉醬冬瓜	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	1004大卡
	食材	吻仔魚、非基改玉米、絞肉、紅蘿蔔	豬絞肉、冬瓜	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	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)	
07月21日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	期末Buffet				蔥花卷、養生茶	1129大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、豬肉絲、木耳	雞塊、薯條、水餃、起司餐包、青菜、紅茶、香草冰淇淋				麵粉、蔥、紅棗、枸杞	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	134+122+113+103+50+51+100卡(碳水化合物8+10+11+11+7+12.5+13g、脂肪7+8+5+4+0+0+3g、蛋白質7+1+4+5+0+0+4g)				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。

