



仁光幼兒園112年 10月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量	
10月02日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	鮮菇義大利肉醬麵			玉米濃湯	時令水果	1052大卡
	食材	玉米脆片、豐力富奶粉	捲捲麵、鮮菇、蕃茄、豬肉、洋蔥、青花椰			非基改玉米、紅蘿蔔、絞雞胸肉、雞蛋		
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	
10月03日	菜單	南瓜濃湯	肉燥滷油豆腐	蒸蛋	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	1031大卡
	食材	南瓜、馬鈴薯、絞雞胸肉	豬絞肉、油豆腐	雞蛋	有機時令蔬菜	排骨、竹筍		
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、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)	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)	
10月04日	菜單	奶酥麵包	香煎鱸魚	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	801大卡
	食材	奶油、麵粉、奶酥醬	鱸魚	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	雞腿、鮮菇		
	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)	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)	
10月05日	菜單	什錦冬粉湯	三杯雞	玉米煎蛋	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	1207大卡
	食材	木耳、豬肉絲、冬粉、紅蘿蔔、金針菇、蔬菜	雞肉、薑、九層塔、蒜頭	雞蛋、非基改玉米粒	有機時令蔬菜	白蘿蔔、排骨		
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	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)	
10月06日	菜單	親子粥	高麗菜蛋炒飯			海帶芽豆腐味噌湯	時令水果	1017大卡
	食材	非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	高麗菜、雞蛋、香菇、豬肉			海帶芽、非基改豆腐、味噌		
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	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0.8g)	
10月09日	菜單 食材 熱量	國慶日調休						
10月10日	菜單 食材 熱量	國慶日						
10月11日	菜單	紅糖饅頭	毛豆蝦仁雞丁	魚香豆腐	時令有機青菜	冬瓜蛤蚧湯	時令水果	1140大卡
	食材	麵粉、紅糖	毛豆、雞胸肉、蝦仁、非基改玉米粒	非基改豆腐、絞肉	有機時令蔬菜	薑絲、冬瓜、蛤蚧		
	熱量	180卡(碳水化合物29g、脂肪0g、蛋白質0.5g)	225卡(碳水化合物8g、脂肪15g、蛋白質13g)	232卡(碳水化合物7.2g、脂肪20g、蛋白質6g)	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)	
10月12日	菜單	鮮肉雞絲麵	馬鈴薯燉肉	炒吻仔魚蛋	時令有機青菜	蓮藕排骨湯	時令水果	1248大卡
	食材	時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、豬肉絲、木耳、金針菇	馬鈴薯、豬肉	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	蓮藕、排骨		
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	276卡(碳水化合物30g、脂肪6g、蛋白質18g)	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)	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)	
10月13日	菜單	小魚鮮肉粥	咖哩鮮肉燴飯				時令水果	923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					
	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)	
10月16日	菜單	什錦粥	蔬菜豬肉堡			玉米濃湯	時令水果	863大卡
	食材	絞雞胸肉、非基改玉米、吻仔魚、胚芽米、	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)	

※本園當豆類相關菜餚(豆腐/豆漿等)，採用嘉鄉豆腐店與阿汀豆腐店提供之非基改當豆製品。
 ※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日少油、少鹽、少糖。





仁光幼兒園 112年10 月份菜單

日期	早點心	午餐				午點心	熱量
10月17日	菜單 義式蔬菜濃湯	絞肉燒冬瓜	紅蘿蔔玉米炒蛋	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	客家米苔目
	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、冬瓜	紅蘿蔔、非基改玉米、雞蛋	有機時令蔬菜	雞腿、洋蔥、蘋果、蒜頭、雪白菇、蔥		米苔目、紅蔥、香菇、豬肉、韭菜、胡蘿蔔、蒜頭、時令蔬菜、芹菜
	熱量 175卡(碳水化合物25g、脂肪2g、蛋白質17g)	214卡(碳水化合物1.3g、脂肪3g、蛋白質5g)	165卡(碳水化合物26g、脂肪3.2g、蛋白質2.8g)	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)	161卡(碳水化合物29.6g、脂肪0.9g、蛋白質2.6g)
10月18日	菜單 紅豆卷	清蒸鱸魚	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	煎餃、豆漿
	食材 紅豆、麵粉	鱸魚、薑絲、蔥	蕃茄、雞蛋	有機時令蔬菜	山藥、紫菜		麵粉、豬肉、高麗菜、非基改黃豆
	熱量 150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	105卡(碳水化合物18.8g、蛋白質3.1g)	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)
10月19日	菜單 吻仔魚鮮肉粥	紅燒雞腿	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	蔬菜滑蛋雞絲麵
	食材 吻仔魚、非基改玉米、絞雞胸肉、紅蘿蔔	雞腿肉、杏鮑菇	雞蛋豆腐	有機時令蔬菜	昆布、小魚乾、牛蒡		雞蛋、雞絲麵條、豬肉羹、蔬菜、金針菇、木耳
	熱量 175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	212卡(碳水化合物1.1g、脂肪8g、蛋白質26.7g)	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)
10月20日	菜單 油豆腐細粉	翡翠蝦仁炒飯			健康蔬菜湯	時令水果	鮭魚吐司、菊花茶
	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、胡蘿蔔、青江菜、雞蛋、蝦仁			洋蔥、黃豆芽、紅蘿蔔、高麗菜		鮭魚、好市多吐司、義美吐司、紅棗、枸杞、姜乃滋
	熱量 200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)			55卡(碳水化合物6.2g、脂肪g、蛋白質g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	197+35卡(碳水化合物19+8g、脂肪9.5g、蛋白質8.7g)
10月23日	菜單 水煮蛋	什錦炊粉			四神湯	時令水果	鮮肉小魚粥
	食材 雞蛋	炊粉、紅蘿蔔、豬肉、韭菜花、高麗菜、乾香菇、			薏仁、蓮子、芡實、淮山、排骨		絞雞胸肉、小魚、紅蘿蔔
	熱量 80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、蛋白質7g)			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)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)
10月24日	菜單 北海道濃湯	鮮菇雞柳	蒸蛋	時令有機青菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	起司蔥油餅、麥茶
	食材 洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西洋芹、鮮菇	雞胸肉、洋蔥、鮮菇	雞蛋	有機時令蔬菜	蛤蜊、薑絲、冬瓜		麵粉、蔥、麥粒、起司
	熱量 165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	297卡(碳水化合物16g、脂肪18g、蛋白質15.5g)	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)	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)
10月25日	菜單 草莓餐包	獅子頭	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	蕃茄豆腐湯	時令水果	桂圓紫米粥
	食材 草莓果醬、麵粉、奶油	豬絞肉、蔬菜	洋蔥、雞蛋	有機時令蔬菜	非基改豆腐、蕃茄		桂圓、黑糯米、圓糯米、小百合
	熱量 187卡(碳水化合物11.6g、脂肪5.7g、蛋白質8.4g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	176卡(碳水化合物11.8g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	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)	206卡(碳水化合物56g、脂肪4g、蛋白質6g)
10月26日	菜單 滑蛋蔬菜雞絲麵	香酥魚	三杯豆腐	時令有機青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	黑糖豆花
	食材 時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、豬肉絲	鯛魚	非基因改造豆腐、九層塔	有機時令蔬菜	青木瓜、排骨		黑糖、非基改黃豆
	熱量 239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	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)	144卡(碳水化合物26.4g、脂肪2.5g、蛋白質4g)
10月27日	菜單 親子粥	蝦仁鮮肉蛋炒飯			鮮菇雞湯	時令水果	蔥花卷、養生茶
	食材 非基改玉米、雞蛋、絞雞胸肉、吻仔魚、紅蘿蔔	胚芽米、豬肉、紅蘿蔔、蝦仁、小黃瓜、青豆仁、雞蛋			雞腿、鮮菇		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)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)			95卡(碳水化合物0.8g、脂肪6g、蛋白質27.2g)	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)
10月30日	菜單 玉米脆片、溫牛奶	水餃			酸辣湯	時令水果	蛋花瘦肉粥
	食材 玉米脆片、豐力富奶粉	豬肉、高麗菜、麵粉			木耳、紅蘿蔔、雞蛋、雞胸、金針菇、竹筍、非基改豆腐		胚芽米、雞蛋、紅蘿蔔、非基改玉米、絞雞胸肉、吻仔魚
	熱量 181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	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)	180卡(碳水化合物25g、脂肪1g、蛋白質6g)
10月31日	菜單 青豆仁濃湯	肉燥	吻仔魚蔥蛋	時令有機青菜	海帶芽豆腐味噌湯	時令水果	滑蛋蔬菜雞絲麵
	食材 青豆仁、牛奶、洋蔥、馬鈴薯、絞雞胸肉	豬絞肉	吻仔魚、蔥、蛋	有機時令蔬菜	海帶芽、非基改豆腐、味噌		時令蔬菜、雞蛋、雞絲麵、木耳、肉絲
	熱量 192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	255卡(碳水化合物0.15g、脂肪12g、蛋白質2.5g)	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)	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)

※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。

