



仁光幼兒園112年 12月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
12月01日	菜單	油豆腐細粉	蝦仁鮮肉蛋炒飯		時令有機青菜	青木瓜排骨湯	時令水果	1254大卡
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜20g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	胚芽米120g、豬肉15g、非基改玉米20g、蛋1/2個、青豆仁5g、蝦仁15g、紅蘿蔔5g		有機時令蔬菜50g	青木瓜20g、排骨10g	1份	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	540卡(碳水化合物86.9g、脂肪15.7g、蛋白質10g)		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)	
12月04日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	鮮菇義大利肉醬麵		時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	1083大卡
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	捲捲麵50g、鮮菇10g、蕃茄15g、豬肉20g、洋蔥1/4顆、玉米筍5g、青花椰適量		有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	
	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)		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)	
12月05日	菜單	北海道濃湯	芝麻雞丁	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	1081大卡
	食材	洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西芹70g、鮮菇70g	雞胸肉35g、白芝麻0.5匙	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	335卡(碳水化合物15g、脂肪21g、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)	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)	
12月06日	菜單	藍莓餐包	香菇滷肉	香煎豆腐	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	1203大卡
	食材	藍莓果醬、麵粉、奶油等40g	香菇25、鮮肉30g、紅蘿蔔10g、非基改油豆腐10g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g	1份	
	熱量	173卡(碳水化合物20g、脂肪3g、蛋白質5g)	384卡(碳水化合物4.5g、脂肪35.5g、蛋白質12.8g)	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)	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)	
12月07日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	清蒸鱸魚	燴三鮮	時令有機青菜	結頭菜排骨湯	時令水果	1186大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g	鱸魚35g、薑絲	紅蘿蔔10g、小黃瓜20g、香菇5g、秀珍菇10g、毛豆5g	有機時令蔬菜50g	排骨10g、結頭菜20g	1份	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	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)	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)	
12月08日	菜單	小魚鮮肉粥	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜		時令水果	1014大卡
	食材	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、雞胸肉30g		有機時令蔬菜50g		1份	
	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)		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)		53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	
12月11日	菜單	香菇雞肉粥	蔬菜起司豬肉堡		時令有機青菜	玉米濃湯	時令水果	960大卡
	食材	濕香菇25g、雞胸肉15g、胚芽米25g、紅蘿蔔5g	豬肉100g、漢堡1個、美生菜2片、安佳起司半片、蕃茄醬		有機時令蔬菜50g	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	1份	
	熱量	190卡(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質14g)	254卡(碳水化合物27.8g、脂肪11g、蛋白質11g)		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)	
12月12日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	滷雞腿排	鮮肉冬粉	時令有機青菜	四神湯	時令水果	1342大卡
	食材	青豆仁20g、豐力富奶粉300g、洋蔥20g、馬鈴薯60g、雞胸肉20g、鮮菇70g	雞腿肉35g、洋蔥5g	豬肉20g、冬粉1/3把	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	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)	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)	
12月13日	菜單	紅豆捲	香煎鯛魚	炒三絲	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	1169大卡
	食材	紅豆、麵粉等30g	鯛魚35g	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	昆布15g、小魚乾10g、牛蒡15g	1份	
	熱量	150卡(碳水化合物22g、脂肪2.5g、蛋白質4g)	120卡(碳水化合物2.5g、脂肪2g、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23g、脂肪9g、蛋白質20g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	
12月14日	菜單	油豆腐細粉	馬鈴薯燉肉	蒸蛋	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	1048大卡
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜20g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	馬鈴薯30g、絞肉10g	溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	白蘿蔔20g、排骨10g	1份	
	熱量	200卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7.4g)	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)	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)	
12月15日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	高麗菜蛋炒飯		時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	1145大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g	胚芽米100g、高麗菜50g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g		有機時令蔬菜50g	排骨10g、竹筍30g	1份	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)		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)	



仁光幼兒園112年 12月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
12月18日	菜單	水煮蛋	水餃		時令有機青菜	酸辣湯	時令水果	893大卡
	食材	石安牧場動福蛋或台灣溯源蛋1/2個	高麗菜水餃150g		有機時令蔬菜50g	木耳10g、紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸10g、金針菇10g、竹筍10g、非基改豆腐15g	1份	
	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		110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	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)	
12月19日	菜單	南瓜濃湯	獅子頭	玉米煎蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	1154大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	豬絞肉45g、蔬菜15g	雞蛋1/2個、非基改玉米粒20g	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	1份	
	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)	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)	
12月20日	菜單	芋頭饅頭、溫牛奶	香煎鱸魚	三杯豆腐	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	1146大卡
	食材	麵粉、芋頭等30g、豐力富牛奶120cc	鱸魚35g	豬肉15g、非基改豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	白蘿蔔20g、排骨10g	1份	
	熱量	155+63卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7+3g)	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)	
12月21日	菜單	山藥雞肉粥	酸甜雞丁	絞肉燒冬瓜	時令有機青菜	四神湯	時令水果	1326大卡
	食材	玉米10g、山藥10g、雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g、胚芽米25g	雞胸肉20g、洋蔥5g、小黃瓜5g、彩椒5g	豬絞肉20g、冬瓜25g	有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	
	熱量	200卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質8g)	201卡(碳水化合物37g、脂肪1.7g、蛋白質6.2g)	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)	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)	
12月22日	菜單	什錦冬粉湯	翡翠炒飯		時令有機青菜	芥菜雞肉湯	時令水果	1272大卡
	食材	木耳10g、肉絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇10g、蔬菜30g	豬肉15g、胡蘿蔔10g、青江菜35g、雞蛋1/4、蝦仁15g		有機時令蔬菜50g	芥菜10g、雞肉30g	1份	
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	440卡(碳水化合物70g、脂肪14.7g、蛋白質12g)		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)	
12月25日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炊粉		時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	954大卡
	食材	玉米脆片30g、豐力富奶粉120cc	炊粉50g、紅蘿蔔5g、豬肉15g、韭菜花5g、高麗菜10g、乾香菇10g、芹菜		有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	
	熱量	181卡(碳水化合物30g、脂肪3g、蛋白質5g)	375卡(碳水化合物84g、脂肪4g、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)	
12月26日	菜單	義式蔬菜濃湯	三杯雞	白菜豆腐堡	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	951大卡
	食材	馬鈴薯60g、洋蔥20g、鮮菇70g、雞胸肉20g、豐力富奶粉300g、西洋芹70g、義大利麵10g	雞肉40g、薑、九層塔、蒜頭	白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g	有機時令蔬菜50g	山藥25g、紫菜10g	1份	
	熱量	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)	129卡(碳水化合物5g、脂肪0.5g、蛋白質6.75g)	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)	
12月27日	菜單	椰子葡萄乾餐包	糖醋魚	炒三絲	時令有機青菜	豆子乾排骨湯	時令水果	1294大卡
	食材	麵粉、葡萄乾、椰子奶酥醬、奶油等40g	鱈魚35g	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	曬乾長豆30g、排骨20g	1份	
	熱量	177卡(碳水化合物30.6g、脂肪2.1g、蛋白質8g)	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)	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)	
12月28日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	三彩肉丁	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	1186大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、木耳10g、金針菇10g	雞胸肉20g、毛豆5g、紅蘿蔔5g、香菇5g、玉米筍5g	蕃茄40g、雞蛋1/2個、蒜頭、蔥	有機時令蔬菜50g	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	214卡(碳水化合物19g、脂肪9g、蛋白質23g)	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)	
12月29日	菜單	奶香八寶粥	蔬菜鮮肉炒麵		時令有機青菜	黃豆芽湯	時令水果	972大卡
	食材	豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g	豬肉絲15g、洋蔥5g、蔬菜15g、麵條50g、紅蘿蔔5g		有機時令蔬菜50g	黃豆芽30g、大骨20g	1份	
	熱量	228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	310卡(碳水化合物47g、脂肪0.8g、蛋白質5.9g)		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0.8g)	

※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。
 ※本園提供之菜品含有：甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類，不適合對其過敏體質者食用。
 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。

