



仁光幼兒園113年 2月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
02 月 01 日	菜單	醬燒包	玉米蒸肉	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	芥菜雞肉湯	時令水果	1337 大卡
	食材	麵粉、蔥、豬肉等40g	非基因改造玉米粒10g、豬肉40g、紅蘿蔔10g、蔥	蕃茄40g、雞蛋1/2個、蒜頭、蔥	有機時令蔬菜50g	芥菜35g、雞肉20g	1份	
	熱量	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	341卡(碳水化合物7g、脂肪21g、蛋白質28g)	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)	183.3卡(碳水化合物2.7g、脂肪13.6g、蛋白質5.3g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	
02 月 02 日	菜單	小魚鮮肉粥	蝦仁鮮肉蛋炒飯		時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	1402 大卡
	食材	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚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	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	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)	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)	
2/5-2/17春節假期及寒假								



仁光幼兒園113年 2月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心		熱量
02月19日	菜單	水煮蛋	鮮菇義大利肉醬麵		時令有機青菜	玉米濃湯	時令水果	山藥雞肉粥	1026大卡
	食材	台灣溯源蛋1/2個	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	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	1份	玉米10g、山藥10g、絞雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g、胚芽米25g	
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	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)	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)	200卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質8g)	
02月20日	菜單	北海道牛奶濃湯	清蒸鱸魚	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	養生紫米糕、枸杞茶	1094大卡
	食材	洋蔥、馬鈴薯、豐力富奶粉、絞雞胸肉、西芹、鮮菇	鱸魚35g、薑絲	洋蔥45g、雞蛋15g	有機時令蔬菜50g	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、枸杞茶120cc	
	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)	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)	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)	232+25卡(碳水化合物20.6+3.5g、脂肪12.5g、蛋白質8.4+1.7g)	
02月21日	菜單	草莓餐包	蘿蔔燉肉	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	紅棗雞湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿	1136大卡
	食材	奶油、麵粉、草莓果醬等40g	白蘿蔔25g、豬肉20g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	紅棗10g、雞肉30g	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆漿120cc	
	熱量	187卡(碳水化合物11.6g、脂肪5.7g、蛋白質8.4g)	260卡(碳水化合物4.1g、脂肪14.1g、蛋白質27.6g)	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)	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)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	
02月22日	菜單	芋頭米粉湯	栗子燒雞肉	燴三鮮	時令有機青菜	蕃茄洋蔥雞湯	時令水果	蒸地瓜、枸杞茶	1276大卡
	食材	乾米粉80g、乾香菇20g、豬肉絲20g、芋頭30g、油蔥酥5g、蔥10g	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	紅蘿蔔10g、小黃瓜15g、香菇10g、玉米筍15g、毛豆10g	有機時令蔬菜50g	雞腿10g、蕃茄15g、洋蔥15g	1份	地瓜1/3個、枸杞茶120cc	
	熱量	336卡(碳水化合物21g、脂肪5g、蛋白質10g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	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)	191卡(碳水化合物23g、脂肪3g、蛋白質12g)	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)	
02月23日	菜單	養生饅頭	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	玉米塊	985大卡
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	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	山藥25g、紫菜10g、台灣溯源雞蛋5g	1份	玉米50g	
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	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)	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)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、蛋白質3g)	
02月26日	菜單	小魚鮮肉粥	什錦炊粉		時令有機青菜	酸辣湯	時令水果	黑糖紅豆豆花	996大卡
	食材	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	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	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	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	
	熱量	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	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)	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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	
02月27日	菜單	南瓜濃湯	香酥魚	白菜豆腐堡	時令有機青菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	健康蕃茄肉絲麵	996大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	鯛魚35g	白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g	有機時令蔬菜50g	薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g	1份	豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、木耳10g、金針菇10g、蕃茄20g、時令蔬菜20g	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	160卡(碳水化合物0g、脂肪2g、蛋白質35g)	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)	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)	290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)	
02月28日	和平紀念日								
02月29日	菜單	醬燒包	滷雞腿排	吻仔魚蔥蛋	時令青菜	蓮藕排骨湯	時令水果	麵線糊	1361大卡
	食材	1份40g	雞腿肉35g、洋蔥5g	吻仔魚20g、5g蔥、蛋25g	有機時令蔬菜50g	蓮藕30g、排骨10g	1份	麵線50g、豬肉35g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	
	熱量	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質19g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、蛋白質21g)	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)	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	

※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。

※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,並公佈於辦公室公佈欄,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。

