



仁光幼兒園 113年4月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
04月01日	菜單	玉米脆片、溫牛奶	什錦炊粉	滷蛋	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	養生蔬菜粥	1040 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	溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	雞胸肉10g、紅蘿蔔10g、小魚10g、高麗菜10g、鮮菇10g、胚芽米25g	
	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)	90卡(碳水化合物3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	115卡(碳水化合物21.6g、脂肪2g、蛋白質1.8g)	
04月02日	菜單	雞蓉玉米濃湯	松子雞丁	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	煎餃、豆漿	1251 大卡
	食材	非基改玉米20g、紅蘿蔔20g、雞蛋1/4個、雞胸肉20g	紅蘿蔔10g、雞胸肉30g、洋蔥10g、松子5g、玉米筍10g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	海帶芽10g、非基改豆腐15g、味噌	1份	桂冠熟鍋貼150g 非基改黃豆漿120cc	
	熱量	190卡(碳水化合物18g、脂肪5g、蛋白質3g)	282卡(碳水化合物12g、脂肪17g、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)	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+56卡(碳水化合物20.6+5g、脂肪12.5+2g、蛋白質8.4+4.2g)	
04月03日	菜單	起司餐包	香菇滷肉	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	健康蕃茄肉絲麵	1411 大卡
	食材	起司、麵粉、奶油等40g	香菇25g、鮮肉30g、紅蘿蔔10g、非基改油豆腐10g	蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/2個	1份	豬肉35g、麵條60g、芹菜10g、金針菇20g、蕃茄40g	
	熱量	103卡(碳水化合物11g、脂肪4g、蛋白質5g)	384卡(碳水化合物4.5g、脂肪35.5g、蛋白質12.8g)	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)	290卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質25g)	
4/4~4/5 兒童節與民族掃墓節									
04月08日	菜單	水煮蛋	蔬菜起司豬肉堡		時令有機青菜	雞蓉玉米濃湯	時令水果	親子粥	853 大卡
	食材	台灣溯源蛋1個	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	胚芽米30g、非基改玉米10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g	
	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)		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)	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	
04月09日	菜單	義式蔬菜濃湯	馬鈴薯燉肉	吻仔魚煎蛋	時令有機青菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	芋頭米粉湯	1180 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	馬鈴薯30g、豬肉30g	吻仔魚20g、蔥10g、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	蕃茄20g、時令蔬菜20g、洋蔥10g	1份	乾米粉80g、乾香菇20g、豬肉絲20g、芋頭30g、油蔥酥5g、蔥10g、乾蝦仁少許	
	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)	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)	90卡(碳水化合物3.2g、1.6g)	53卡(碳水化合物12.5g、脂肪0g、蛋白質0g)	336卡(碳水化合物21g、脂肪5g、蛋白質10g)	
04月10日	菜單	養生饅頭	三杯雞	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	蔬菜鮮肉麵	1260 大卡
	食材	枸杞、葡萄乾等40g	雞肉40g、薑、九層塔、蒜頭	溯源雞蛋1/2個、綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基改嫩豆腐1/4盒	有機時令蔬菜50g	昆布15g、小魚乾10g、牛蒡15g	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、麵條60g、豬肉絲35g、金針菇20g	
	熱量	145卡(碳水化合物28g、脂肪1.2g、蛋白質4g)	266卡(碳水化合物2.3g、脂肪9g、蛋白質14g)	258卡(碳水化合物3g、脂肪13g、蛋白質31g)	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11日	菜單	滑蛋瘦肉粥	清蒸鱸魚	絞肉燒冬瓜	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	蔥花卷、豆漿	1190 大卡
	食材	胚芽米30g、豬肉10g、雞蛋1/4個、小魚10g、非基改玉米10g、紅蘿蔔10g	鱸魚35g、薑絲	豬絞肉20g、冬瓜25g	有機時令蔬菜50g	雞腿20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	1份	麵粉、蔥等30g、非基因改造黃豆漿120cc	
	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)	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)	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)	176+56卡(碳水化合物37+5g、脂肪2g、蛋白質4.2g)	
04月12日	菜單	油豆腐細粉	翡翠炒飯		時令有機青菜	四神湯	時令水果	玉米濃湯餃	1288 大卡
	食材	冬粉80g、非基改油豆腐30g、豬肉絲20g、蔬菜20g、金針菇20g、紅蘿蔔10g	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	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	雞胸肉20g、非基改玉米300g、雞蛋1/4個、紅蘿蔔10g、水餃60g	
	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)		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)	
04月15日	菜單	穀片、鮮奶	鮮菇義大利肉醬麵		時令有機青菜	玉米濃湯	時令水果	小魚鮮肉粥	1191 大卡
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	捲捲麵50g、鮮菇10g、蕃茄15g、豬肉20g、洋蔥1/4顆、玉米筍10g、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	胚芽米20g、絞雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	
	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)		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)	175卡(碳水化合物2g、脂肪0g、蛋白質3g)	



仁光幼兒園 113年4月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
04月16日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	打拋豬	燴三鮮	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	養生紫米糕、麥茶	1341 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	豬絞肉40g、九層塔、蒜頭、蔥、香菜	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	排骨10g、竹筍30g	1份	黑糯米15g、白芝麻5g、葡萄乾10g、圓糯米15g、檸檬5cc、金皮油80cc、麥茶120cc	
	熱量	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	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)	186+38卡(碳水化合物21.6+13g、脂肪9g、蛋白質6.4g)	
04月17日	菜單	鹹奶油餐包	香煎鯛魚	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	蔬菜鮮肉麵	1005 大卡
	食材	麵粉、奶油等40g	鱈魚35g	蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	非基改豆腐、味噌、海帶芽	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、麵條60g、豬肉絲35g、金針菇20g	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	120卡(碳水化合物2.5g、脂肪2g、蛋白質19g)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	
04月18日	菜單	親子粥	栗子燒雞肉	三杯豆腐	時令有機青菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	黑糖紅豆豆花	1127 大卡
	食材	胚芽米30g、非基改玉米10g、雞蛋1/4個、雞胸肉10g、吻仔魚10g、紅蘿蔔10g	雞胸肉30g、栗子10g、香菇5g、彩椒5g	豬肉15g、非基因改造豆腐30g、九層塔	有機時令蔬菜50g	薑絲、蛤蜊10g、冬瓜50g	1份	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	261卡(碳水化合物12g、脂肪31g、蛋白質23g)	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)	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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	
04月19日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜		時令水果	起司蔥油餅、豆漿	1157 大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋10g、雞絲麵60g、肉絲35g、金針菇20g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、白花椰10g、雞胸肉30g		有機時令蔬菜50g			安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆漿120cc	
	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)		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)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	
04月22日	菜單	水煮蛋	什錦炒麵		時令有機青菜	四神湯	時令水果	蒸地瓜、枸杞茶	1110 大卡
	食材	雞蛋	乾香菇15g、紅蘿蔔10g、高麗菜10g、豬肉15g、麵條50g、韭菜花5g		有機時令蔬菜50g	薏仁10g、蓮子10g、芡實10g、淮山10g、排骨20g	1份	地瓜1/3個、枸杞茶120cc	
	熱量	80卡(碳水化合物0.6g、脂肪5.5g、蛋白質8g)	464卡(碳水化合物50g、脂肪12g、蛋白質4g)		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)	118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	
04月23日	菜單	什錦冬粉湯	肉燥滷油豆腐	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	雞蓉玉米粥	1214 大卡
	食材	肉絲20g、冬粉80g、紅蘿蔔10g、金針菇20g、蔬菜30g	豬絞肉40g、油豆腐20g	溯源雞蛋1/2個、綠花椰菜適量、蝦仁30g、非基因改造嫩豆腐1/4盒	有機時令蔬菜50g	白蘿蔔20g、排骨10g		玉米10g、絞雞胸肉10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g、吻仔魚10g	
	熱量	196卡(碳水化合物16g、脂肪2g、蛋白質7g)	249卡(碳水化合物10g、脂肪8g、蛋白質20g)	258卡(碳水化合物3g、脂肪13g、蛋白質31g)	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)	230卡(碳水化合物36g、脂肪5g、蛋白質11g)	
04月24日	菜單	芋頭饅頭	滷雞腿排	絞肉燒冬瓜	時令有機青菜	昆布牛蒡湯	時令水果	蔬菜鮮肉雞絲麵	1194 大卡
	食材	麵粉、芋頭等30g	雞腿肉35g、洋蔥5g	豬肉10g、冬瓜30g	有機時令蔬菜50g	昆布15g、小魚乾10g、牛蒡15g	1份	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、金針菇20g	
	熱量	155卡(碳水化合物31.5g、脂肪0.6g、蛋白質5.7g)	293卡(碳水化合物2.2g、脂肪15g、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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	
04月25日	菜單	南瓜濃湯	香煎鱸魚	洋蔥炒蛋	時令有機青菜	健康蔬菜湯	時令水果	麵線糊	1042 大卡
	食材	南瓜60g、馬鈴薯30g、絞雞胸肉10g	鱈魚35g	雞蛋1/2個、洋蔥20g	有機時令蔬菜50g	洋蔥15g、時令蔬菜40g、紅蘿蔔20g	1份	麵線50g、豬肉35g、金針菇20g、紅蘿蔔10g、雞蛋雞蛋1/4個	
	熱量	192卡(碳水化合物24.4g、脂肪7.5g、蛋白質6.7g)	145卡(碳水化合物5g、脂肪4.6g、蛋白質20g)	176卡(碳水化合物11g、脂肪11g、蛋白質4.9g)	110卡(碳水化合物15g、脂肪1g、蛋白質2g)	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)	311卡(碳水化合物50g、脂肪0g、蛋白質11.2g)	
04月26日	菜單	香菇雞肉粥	高麗菜蛋炒飯	滷蛋	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	鮪魚吐司、溫牛奶	1086 大卡
	食材	濕香菇25g、雞胸肉15g、胚芽米25g、紅蘿蔔5g	胚芽米100g、高麗菜50g、雞蛋1/4、香菇10g、豬肉15g	溯源雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	鮮菇20g、雞腿20g	1份	台灣鮪魚罐5g、好市多吐司30g或義美吐司30g、豐力富牛奶120cc	
	熱量	190卡(碳水化合物20g、脂肪4g、蛋白質14g)	430卡(碳水化合物96g、脂肪15.5g、蛋白質14g)	90卡(碳水化合物3g、脂肪9g、蛋白質14g)	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)	227+63卡(碳水化合物18g、脂肪6g、蛋白質13+3g)	
04月29日	菜單	穀片、鮮奶	水餃		時令有機青菜	酸辣湯	時令水果	桂圓銀耳蓮子湯	950 大卡
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	高麗菜水餃150g		有機時令蔬菜50g	紅蘿蔔10g、雞蛋1/4個、雞胸10g、金針菇20g、竹筍10g、非基改豆腐15g	1份	桂圓乾25g、乾白木耳25g、冰糖適量、蓮子25g	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	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)	93卡(碳水化合物21.08g、脂肪0.07g、蛋白質0.47g)	
04月30日	菜單	北海道濃湯	獅子頭	白菜豆腐煲	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	玉米塊	1122 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	豬絞肉45g、蔬菜15g	白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g	有機時令蔬菜50g	雞腿20g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	1份	玉米50g	
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	320卡(碳水化合物6.1g、脂肪28.2g、蛋白質10g)	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)	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)	113卡(碳水化合物19g、脂肪1g、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。
 ※本園提供之菜品含有: 甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類, 不適合對其過敏體質者食用。
 ※本園提供之菜品含有: 甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、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。

