

仁光幼兒園 113年7月份菜單

日期	早點心		午餐				午點心	熱量	
07月01日	菜單	水煮蛋	什錦炒麵		時令有機青菜	四神湯	時令水果	什錦粥	1177 大卡
	食材	台灣溯源蛋1個	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	絞雞胸肉10g、非基改玉米10g、吻仔魚10g、胚芽米30g、紅蘿蔔10g	
	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)	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	
07月02日	菜單	義式蔬菜濃湯	馬鈴薯燉肉	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	蜂蜜檸檬愛玉	1116 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	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	雞腿30g、鮮菇30g	1份	愛玉40g、檸檬、蜂蜜、綠豆10g	
	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)	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)	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03日	菜單	蔥花捲	清蒸鱸魚	麻婆豆腐	時令有機青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	綠豆湯	792 大卡
	食材	麵粉、蔥等30g	鱸魚35g、薑絲	非基改豆腐40g、絞肉10g、豆瓣醬	有機時令蔬菜50g	海帶芽20g、溯源雞蛋1/2個	1份	綠豆35g、糖	
	熱量	176卡(碳水化合物37.8g、脂肪0.3g、蛋白質5.5g)	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)	94卡(碳水化合物6g、脂肪1g、蛋白質3g)	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04日	菜單	鮮肉小魚粥	三杯雞	蕃茄炒蛋	時令有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	芋頭米粉湯	1178 大卡
	食材	胚芽米20g、雞胸肉10g、小魚10g、紅蘿蔔10g	雞肉40g、薑、九層塔、蒜頭	蕃茄20g、雞蛋1/2顆	有機時令蔬菜50g	冬瓜50g、中蛤蜊10g、薑絲	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)	336卡(碳水化合物21g、脂肪5g、蛋白質10g)	
07月05日	菜單	蔬菜鮮肉冬粉湯	咖哩雞肉燴飯		時令有機青菜		時令水果	綜合莓果吐司、溫牛奶	1018 大卡
	食材	冬粉50g、肉絲10g、蔬菜60g、木耳10g、金針菇10g、紅蘿蔔10g	洋蔥15g、馬鈴薯20g、咖哩、紅蘿蔔20g、白蘿蔔10g、花椰菜10g、雞胸肉30g		有機時令蔬菜50g		1份	有機莓果醬、好市多全麥吐司30g、義美胚芽吐司30g、豐力富牛奶120cc	
	熱量	165卡(碳水化合物24.3g、脂肪2g、蛋白質11.5g)	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)	186+45卡(碳水化合物36.2+15g、脂肪2.3g、蛋白質4.9g)	
07月08日	菜單	穀片、鮮奶	白醬雞肉醬義大利麵		時令有機青菜	雞蓉玉米濃湯	時令水果	黑糖紅豆豆花	1253 大卡
	食材	玉米片30g、好市多鮮奶120cc	奶油適量、鮮奶適量、雞胸肉20g、義大利麵50g、蕃茄15g、洋蔥1/4個、綠花椰10g		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	黑糖、非基改黃豆豆花35g、紅豆15g	
	熱量	210卡(碳水化合物22.1g、脂肪9.6g、蛋白質8.7g)	474卡(碳水化合物57g、脂肪17g、蛋白質20g)		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)	216卡(碳水化合物42.3g、脂肪2.6g、蛋白質5.9g)	
07月09日	菜單	青豆仁牛奶濃湯	香菇滷肉	花椰菜蝦仁豆腐蛋	時令有機青菜	蘋果洋蔥雞湯	時令水果	玉米濃湯餃	1454 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	香菇25g、鮮肉30g、紅蘿蔔10g、非基改油豆腐10g	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	雞腿30g、洋蔥10g、蘋果10g、蒜頭、雪白菇10g、蔥	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	192卡(碳水化合物15g、脂肪1.0g、蛋白質3.8g)	384卡(碳水化合物4.5g、脂肪35.5g、蛋白質12.8g)	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)	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)	225卡(碳水化合物21.6g、脂肪10.5g、蛋白質7.8g)	
07月10日	菜單	鹹奶油餐包	香酥魚	白菜豆腐煲	時令有機青菜	山藥紫菜湯	時令水果	起司蔥油餅、豆漿	972 大卡
	食材	麵粉、奶油等30g	鯛魚35g	白菜20g、非基改豆腐20g、紅蘿蔔10g	有機時令蔬菜50g	山藥20g、紫菜20g、溯源雞蛋1/2個	1份	安佳起司、蔥、麵粉等30g、非基因改造黃豆豆漿120cc	
	熱量	119卡(碳水化合物12.5g、脂肪6.5g、蛋白質2g)	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)	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)	240+56卡(碳水化合物49+5g、脂肪2+2g、蛋白質7+4.2g)	
07月11日	菜單	親子粥	三彩雞丁	蔥花蛋	時令有機青菜	蕃茄玉米湯	時令水果	黑糖米苔目	799 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20g、紅蘿蔔10g、毛豆10g、香菇10g、玉米10g	蔥、雞蛋1/2個	有機時令蔬菜50g	蕃茄10g、玉米20g	1份	好市多黑糖、米苔目30g、西谷米10g	
	熱量	166卡(碳水化合物32g、脂肪1.6g、蛋白質7g)	129卡(碳水化合物29g、脂肪2g、蛋白質6g)	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)	75卡(碳水化合物3.5g、蛋白質0.4g)	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12日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	高麗菜蛋炒飯		時令有機青菜	鮮蔬豚肉湯	時令水果	核桃葡萄麵包、麥茶	1246 大卡
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、金針菇20g	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	大白菜10g、白蘿蔔10g、紅蘿蔔10g、豬肉10g、木耳10g	1份	好市多核桃麵包30g、麥茶120cc	
	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)	247卡(碳水化合物18.9g、脂肪14g、蛋白質18.9g)	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)	
07月15日	菜單	香菇雞肉粥	蔬菜起司豬肉堡		時令有機青菜	雞蓉玉米濃湯	時令水果	蒸地瓜、枸杞茶	940 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	地瓜1/3個、枸杞茶120cc	
	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)	118+25卡(碳水化合物35+3.5g、脂肪0g、蛋白質1.7g)	

日期	早點心		午餐				午點心	熱量
07月16日	菜單	北海道濃湯	腰果雞丁	炒三絲	時令有機青菜	蛤蜊雞湯	時令水果	客家米苔目
	食材	洋蔥20g、馬鈴薯70g、豐力富奶粉300g、雞胸肉20g、西芹70、鮮菇70g	腰果10g、雞胸肉30g、小黃瓜10g、紅蘿蔔10g	豬肉絲15g、木耳15g、非基改豆皮20g	有機時令蔬菜50g	蛤蜊30g、雞腿20g	1份	米苔目90g、紅蔥10g、香菇10g、豬肉10g、韭菜10g、胡蘿蔔10g、蒜頭、時令蔬菜20g、芹菜10g
	熱量	165卡(碳水化合物23g、脂肪2g、蛋白質16g)	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)	熱量249大卡、蛋白質23g、脂肪4.5g、碳水10.2g	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)/100g
07月17日	菜單	紅豆捲	香煎鱸魚	五彩杏菇丁	時令有機青菜	竹筍排骨湯	時令水果	仙草奶凍
	食材	紅豆、麵粉等30g	鱸魚	雞肉10g、紅蘿蔔10g、杏鮑菇10g、小黃瓜10g、乾香菇10g	有機時令蔬菜50g	排骨10g、竹筍30g	1份	仙草35g、鮮奶120cc
	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)	198卡(碳水化合物2.3g、脂肪3g、蛋白質2.6g)	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)	193卡(碳水化合物25g、脂肪8g、蛋白質7.1g)
07月18日	菜單	奶香八寶粥	絞肉燒冬瓜	香煎蛋豆腐	時令有機青菜	鮮菇雞湯	時令水果	蔬菜鮮肉麵
	食材	豐力富奶粉100g、紫米30g、紅豆20g、薏仁10g、枸杞5g	豬絞肉20g、冬瓜25g	雞蛋豆腐40g	有機時令蔬菜50g	雞腿30g、鮮菇30g	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	228卡(碳水化合物21g、脂肪0.7g、蛋白質4g)	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)	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)
07月19日	菜單	蔬菜鮮肉雞絲麵	期末Buffet				蔥花卷、養生茶	
	食材	時令蔬菜70g、雞蛋1/4個、雞絲麵60g、豬肉絲35g、金針菇20g	雞塊、薯條、水餃3個、起司餐包、青菜、麥茶、香草冰淇淋、水果、玉米濃湯				麵粉、蔥等30g、紅棗枸杞茶120cc	
	熱量	239卡(碳水化合物31g、脂肪10g、蛋白質6g)	134+122+113+103+50+51+100+53+190卡(碳水化合物8+10+11+11+7+12.5+13+123+18g、脂肪7+8+5+4+0+3+0+5g、蛋白質7+1+4+5+0+0+4+0+3g)				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。

※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。

