

## 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析112年3月

■ 午餐 ■ 點心

單位(g)

日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
二月二十七日星期一	228放假一天							
二月二十八日星期二	228放假一天							
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月一日星期三	饅頭 + 牛奶	奶粉25 南瓜雜糧饅頭1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	香Q白米飯	米	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	三杯花枝	刻花花枝30 九層塔1 杏鮑菇20	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	合菜蛋絲	蛋15 鮮木耳5 時令菜15 紅蘿蔔5 韭菜5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	芹香腐皮湯	角螺10 芹菜2	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		30.7	21.4	109.6	753.8
	陽春麵	肉絲10 白麵乾25 時令菜10 青蔥1 紅蘿蔔5						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月一日星期四	冬瓜丸子湯	冬瓜40 貢丸23	奶類	0	0	0	0	0
	咖哩雞肉飯	清雞胸肉40 佛蒙特咖哩塊0.4塊 洋蔥20 紅蘿蔔10 馬鈴薯40	主食類	6.4	12.8		96	435.2
	蒜香毛豆莢	毛豆莢40	豆魚肉蛋類	2.1	14.7	10.5		153.3
	高麗菜排骨湯	排骨10 高麗菜40 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.8	1.8		9	43.2
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	生日蛋糕 + 養樂多	養樂多1瓶 生日蛋糕	油脂類	1.7		8.5		76.5
			總計		29.3	19	120	768.2
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月三日星期五	麵疙瘩	絞肉10 乾香菇1 小手工麵疙瘩-熟50 時令菜10 紅蘿蔔5 蔥1	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	玉米炒絞肉	牛頭牌玉米粒10 絞肉35 蔥1	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	蔥爆豆干	豆干35 青蔥2	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	青木瓜雞骨湯	青木瓜40 雞骨10	油脂類	1.8		9		81
	四季水果	水果	總計		27.8	20.5	100	695.7
	綠豆湯	綠豆30						

承辦人：

幼兒園主任/保育組長：

校長/園長：

※符號表示油炸 ● 甜品(湯)

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析112年3月

■ 午餐 ■ 點心

單位(g)

日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月六日 星期一	牛奶 + 包子	包子1粒 奶粉25	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	蘿蔔滷麵輪	麵輪15 白蘿蔔40	豆魚肉蛋類	1.1	7.7	5.5		80.3
	松子芋丁	芋頭丁30 松子1 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	青菜	水果類	1			15	60
	蛋花湯	蛋20 青蔥1	油脂類	0.7		3.5		31.5
	四季水果	水果	總計		25.7	15.4	107.6	671.8
	營養味噌鍋	中華豆腐40 味噌 海帶芽1 青蔥1 紅蘿蔔5 洋蔥10 旗魚丸10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月七日 星期二	蔥酥蘿蔔糕湯	絞肉10 乾香菇1 真空包蘿蔔糕70 蝦皮1 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	炸醬麵	絞肉20 陽春麵-熟100 豆干20 甜麵醬5 不辣豆瓣醬5 紅蘿蔔5	主食類	5	10		75	340
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	3	21	15		219
	大滷湯	肉絲10 蛋10 超嫩中華豆腐30 鮮木耳5 青蔥2 紅蘿蔔5 金針菇5	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	全麥吐司 + 豆漿	豆漿150 全麥吐司1片	油脂類	1.2		6		54
			總計		32	21	95	697
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月八日 星期三	蔥拌珍珠餃	一口餃60 青蔥2	奶類	0	0	0	0	0
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.2	10.4		78	353.6
	豉汁魚片	魚片40 豆豉1 蔥1	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	三色油腐	油腐丁30 三色豆10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	包白什錦湯	排骨10 鮮木耳5 包心白菜40 紅蘿蔔5	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		24.4	15.5	100	637.1
	八寶粥	八寶穀30						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月九日 星期四	麻香麵線	白麵線35 肉絲10 枸杞0.5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5.2	10.4		78	353.6
	洋蔥燻雞	骨腿丁60 洋蔥10	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	韭香煎蛋	蛋35 韭菜5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	三絲湯	肉絲10 紅蘿蔔5 鮮木耳5 金針菇10	油脂類	0.7		3.5		31.5
	四季水果	水果	總計		29.7	18.4	107.6	714.8
	米香 + 牛奶	奶粉25 米香1塊						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十日 星期五	海芽雞蛋粥	蛋15 乾海帶芽1 青蔥2 紅蘿蔔5 吻仔魚3	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	古早味豬排	豬肉排40	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	大瓜燴炒	紅蘿蔔5 大黃瓜50 甜條10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	黃金蜆湯	蜆仔30	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		23.2	14	101.5	624.8
	桂圓豆花	桂圓3 榮州豆花80						

承辦人：

幼兒園主任/保育組長：

校長/園長：

※符號表示油炸 ●甜品(湯)

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析112年3月

■ 午餐 ■ 點心

單位(g)

日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十三日 星期一	饅頭 + 牛奶	奶粉25 饅頭1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	羅漢炒糙米飯	糙米5 玉米粒10 紅蘿蔔5 蛋20 毛豆仁10 高麗菜40	主食類	5	10		75	340
	素肉燥	乾香菇1 豆干30 杏鮑菇10	豆魚肉蛋類	1.3	9.1	6.5		94.9
	蕃茄黃芽湯	蕃茄10 黃豆芽15 青蔥1	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	家常湯麵	肉絲10 白麵乾25 紅蘿蔔3 時令菜10 洋蔥10 蔥1	油脂類	1.2		6		54
			總計		26.5	18.9	104.6	694.5
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十四日 星期二	聰明鮭魚粥	鮭魚罐10 玉米粒10 青蔥2 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	6.2	12.4		93	421.6
	醬爆肉絲	青蔥2 紅蘿蔔5 肉絲40	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	山藥什燴	山藥40 枸杞0.5 玉米筍10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	健康花菜湯	雞骨10 紅蘿蔔5 白花椰45	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		25.7	13.5	115	684.3
	銀耳西米露	西谷米15 枸杞0.5 白木耳1						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十五日 星期三	肉燥拉麵	絞肉10 油麵-熟50 時令菜10 青蔥2 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	健康小米飯	小米5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	芝麻日式照燒雞	骨腿丁60 白芝麻1 洋蔥10	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	紅蘿蔔炒蛋	蛋35 紅蘿蔔10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	金針排骨湯	排骨10 乾金針2	油脂類	1.7		8.5		76.5
	四季水果	水果	總計		23.5	17	99.5	645
	蔥油餅 + 大麥飲	麥茶6 蔥油派0.5片						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十六日 星期四	鮮肉湯包 + 牛奶	奶粉25 小籠湯包1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	燕麥飯	燕麥5	主食類	6	12		90	408
	香炒吻仔魚	吻仔魚20 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	麻婆豆腐	絞肉5 火鍋中華豆腐40 不辣豆瓣醬 青蔥1	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	冬瓜雞骨湯	雞骨10 冬瓜40	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		30.6	19.9	119.6	779.9
	葡萄乾甜米糕	葡萄乾5 糯米50						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十七日 星期五	韭香大麵羹	絞肉10 熟大麵羹50 蝦皮1 紅蘿蔔5 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	絞肉滷貢丸	絞肉15 青蔥2 貢丸23	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	麻香南瓜	南瓜55	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	紫菜蛋花湯	蛋15 香油2 青蔥1 紫菜0	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.6	16	96.5	636.4
	麵包 + 豆漿	豆漿150 麵包1粒						

承辦人：

幼兒園主任/保育組長：

校長/園長：

※符號表示油炸 ●甜品(湯)

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析112年3月

■ 午餐 ■ 點心

單位(g)

日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十一日 星期一	穀類脆片 + 牛奶	奶粉25 穀類脆片15	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	塔香燒油腐	油豆腐40 九層塔1 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	綠菠滑蛋	蛋30 菠菜10	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	青菜	水果類	1			15	60
	菇菇洋蔥湯	青蔥1 洋蔥10 鮮菇一10 鮮菇二5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.7	18.4	107.6	706.8
	鮮肉細粉湯	絞肉10 紅蘿蔔5 冬粉22 時令菜10 芹菜1						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十一日 星期二	雲吞湯	雲吞3粒 時令菜10 青蔥1	奶類	0	0	0	0	0
	香Q白米飯	米	主食類	5.2	10.4		78	353.6
	沙茶肉片	肉片35 沙茶醬 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	開陽西芹玉筍	小黃瓜25 玉米筍10 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	昆布排骨湯	排骨10 昆布3	油脂類	2		10		90
	四季水果	水果	總計		22.4	17.5	100.5	649.1
	薏仁花生湯	小薏仁20 甜花生片-熟10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十一日 星期三	雙蛋肉茸穀粥	絞肉10 鹹蛋10 米30 糙米 沙拉油2 紅蘿蔔5 皮蛋10	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	台式炒麵	肉絲10 乾香菇1 白油麵-熟100 沙拉油3 蝦皮1 高麗菜40 青蔥2 洋蔥10 紅蘿蔔5 韭菜5	主食類	4.6	9.2		69	312.8
	滷雞腿肉	骨髓丁60 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	結頭菜排骨湯	排骨10 香菜1 結頭菜50	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	美味吐司 + 牛奶	白吐司1片 果醬 奶粉25	油脂類	1		5		45
			總計		32.7	22.9	98.6	731.3
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十三日 星期四	蔬菜銀魚羹	吻仔魚5 莧菜40	奶類	0	0	0	0	0
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5	10		75	340
	喜相逢	喜相逢40	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	肉末洋芋滷	絞肉10 馬鈴薯30 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	柴魚蛋花湯	蛋20 柴魚片小包1 青蔥2	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		27.2	18.5	95.5	657.3
	水煎包 + 冬瓜露	冬瓜磚 水煎包1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十四日 星期五	肉燥河粉湯	絞肉10 越式河粉50 時令菜10 青蔥2 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.9	11.8		88.5	401.2
	傳統焢肉	青蔥2 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	白菜滷	角螺5 鮮木耳5 包心白菜60 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	芋頭排骨湯	排骨10 芋頭40	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		30.1	17	111	717.4
	銀絲捲 + 豆漿	豆漿150 小銀絲捲1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十五日 星期六	客家鹹穀粥	乾香菇1 絞肉10 芹菜1 白蘿蔔20 紅蘿蔔5	奶類	0.5	4	4	6	76
	香香水餃	熟水餃10粒	主食類	6	12		90	408
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	海菜芙蓉羹	海菜 吻仔魚3 蛋15 蔥1	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	雞蛋布丁	布丁1盒	油脂類	1.1		5.5		49.5
			總計		30.1	18.5	118.5	760.9

承辦人：

幼兒園主任/保育組長：

校長/園長：

※符號表示油炸 ●甜品(湯)

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析112年3月

## ■ 午餐 ■ 點心

單位(g)

日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十七日 星期一	小肉包 + 牛奶	小肉包1粒 奶粉25	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	蔥花蛋	蛋35 青蔥3	豆魚肉蛋類	1	7	5		73
	麻油枸杞杏鮑菇	枸杞1 青蔥1 杏鮑菇40	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	海芽豆腐湯	乾海帶芽1 超嫩中華豆腐30 青蔥1	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		24.4	16.9	104.6	668.1
	仙草蜜	仙草蜜						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十八日 星期二	肉羹麵線	紅麵線25 鮮木耳5 金針菇10 肉羹10	奶類	0	0	0	0	0
	香Q白米飯	米	主食類	5	10		75	340
	鹽水小瓜雞絲	清雞胸肉40 小黃瓜15 青蔥2 香菜1	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	咖哩茄子	佛蒙特咖哩塊4 茄子50	蔬菜類	1.7	1.7		8.5	40.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	蕃茄白菜肉片湯	肉片10 蕃茄10 小白菜10 青蔥2	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		24.3	15.5	98.5	630.7
	香甜玉米條	玉米穗150						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十九日 星期三	腰果南瓜濃湯	絞肉10 南瓜70 腰果3 牛頭牌玉米粒10	奶類	0	0	0	0	0
	古早味油飯	肉絲15 乾香菇1 糯米60 蝦米1	主食類	5.5	11		82.5	374
	青江菜煨獅子頭	獅子頭27 青江菜30	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔30 排骨10 紅蘿蔔5 香菜1	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1.3			19.5	78
	廣式燒賣 + 決明子飲	決明子茶2 燒賣2粒	油脂類	1.3		6.5		58.5
			總計		21.8	13.5	107	636.7
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月三十日 星期四	什錦湯麵	白麵乾25 時令妹15 肉絲10 紅蘿蔔5 蔥1 鮮香菇5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.4	10.8		81	367.2
	蒜香炒絞肉	絞肉40	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	日式蒸蛋	蛋30 乾香菇1	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	黃瓜雞骨湯	雞骨10 大黃瓜40	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		32.6	21.4	112.6	773.4
	馬來糕 + 牛奶	奶粉25 馬來糕1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月三十一日 星期五	肉末小米粥	絞肉10 小米5 地瓜30 乾香菇1	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	6	12		90	408
	醬燒魚丁	魚片40 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	什錦炒肉絲	肉絲10 鮮木耳5 豆芽菜10 紅蘿蔔5 韭菜5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	豆薯排骨湯	排骨10 豆薯35	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.3	14.5	110	675.7
	麵包 + 豆漿	豆漿150 麵包1粒						

承辦人：

幼兒園主任/保育組長：

校長/園長：

※符號表示油炸 ● 甜品(湯)