

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析111年11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)
十月三十一日 星期一								
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月一日 星期二	羅宋湯	絞肉10 蕃茄10 洋蔥10 紅蘿蔔5 高麗菜30 馬鈴薯30	奶類	0	0	0	0	0
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	三杯雞	骨髓丁60 九層塔1	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	玉米肉茸	絞肉5 牛頭牌玉米粒20 青蔥2 洋蔥15 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	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	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		29.1	20	98.5	690.4
	水煎包 + 米漿	米漿150 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)
十一月二日 星期三	山藥大補粥	山藥25 枸杞0.5 肉絲10 乾香菇1	奶類	0	0	0	0	0
	沙茶蔬菜炒麵	油麵-熟100 洋蔥10 鮮木耳5 金針菇5 高麗菜40 紅蘿蔔5 香菜0.5g	主食類	5	10		75	340
	香煎豬排	豬肉排40	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	冬瓜大骨湯	大骨10 冬瓜40	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	花生豆花	甜花生片-熟10 榮州豆花80	油脂類	1.5		7.5		67.5
			總計		27.2	19	95.5	661.8
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月三日 星期四	蘑菇濃湯	絞肉5 紅蘿蔔5 洋蔥10 洋菇5 馬鈴薯50 玉米粒10	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	6.3	12.6		94.5	428.4
	生炒花枝	花枝30 紅蘿蔔5 杏鮑菇20	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	肉燥蒸蛋	絞肉5 蛋30	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	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		5		45
	四季水果	水果	總計		24.4	12.5	116	674.1
	生日蛋糕 + 養樂多	養樂多1瓶 生日蛋糕						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月四日 星期五	鍋燒麵	蛋15 鍋燒麵30 時令菜10	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	魚香肉絲	鮮木耳5 毛豆仁5 紅蘿蔔5 肉絲35	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	麻婆蘿蔔	青蔥1 絞肉5 白蘿蔔50 紅蘿蔔5 不辣豆瓣醬	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	黃芽排骨湯	排骨10 黃豆芽15	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		29.1	19.4	112.1	739.4
	米香 + 牛奶	豐力富奶粉25 米香1塊						

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111年11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)
十一月七日星期一	包子 + 牛奶	豐力富奶粉25 包子1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	健康小米飯	小米5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	茄汁豆腐	火鍋中華豆腐40 蕃茄10 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6		87.6
	炒什香菜	角螺5 鮮木耳5 豆芽菜15 紅蘿蔔5 金針菇10	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	翠綠蛋花湯	蛋15 時令菜15 青蔥1	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		26.7	19.4	110.6	723.8
	陽春麵	白麵乾25 時令菜10 紅蘿蔔5 肉絲10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月八日星期二	蔥酥蘿蔔糕湯	絞肉10 乾香菇1 真空包蘿蔔糕70 蝦皮1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	傳統焢肉	青蔥1 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	芋香薯丁	芋丁20 豆薯20 紅蘿蔔5 蔥1	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	玉米排骨湯	排骨10 香菜1 玉米穗50	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		22.2	12	105.5	618.8
	燒仙草	芋圓15 仙草原汁65 綠豆10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月九日星期三	皮蛋瘦肉粥	絞肉10 蛋15 紅蘿蔔5 皮蛋10	奶類	1.1	8.8	8.8	13.2	167.2
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	蔥炒魚片	魚片40 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	黃瓜燴肉羹	紅蘿蔔5 大黃瓜40 肉羹10	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	鮮採菇菇湯	大骨10 青蔥1 鮮菇一10 鮮菇二5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		31.5	21.3	116.7	784.5
	起司煎餅 + 牛奶	豐力富奶粉25 蛋餅皮1片 起司絲10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月十日星期四	肉燥麵線	絞肉10 白麵線25 時令菜10 青蔥1	奶類	0	0	0	0	0
	香香松子飯	松子1	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	蔴瓜蒸肉	絞肉40 蔴瓜8	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	蝦皮炒蛋	蛋35 蝦皮1	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	蜆仔湯	蜆仔30	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		25.6	15	99.5	635.4
	甘藷西米露	西谷米10 地瓜50						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月十一日星期五	餛飩湯	餛飩5粒 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	咖哩雞肉飯	清雞胸肉40 佛蒙特咖哩塊 洋蔥20 紅蘿蔔10 馬鈴薯40	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	包白什錦湯	排骨10 鮮木耳5 包心白菜35 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	吐司 + 豆漿	白吐司1片 果醬 豆漿150	油脂類	1.1		5.5		49.5
			總計		28.1	16.5	106.5	686.9

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111年11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)
十一月十四日 星期一	牛奶 + 黑糖捲	豐力富奶粉25 黑糖捲0.5粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5	10		75	340
	香滷油腐	油腐丁40 滷包	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	雙色炒蛋	蛋30 洋蔥10 紅蘿蔔5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	蕃茄紫菜湯	蕃茄10 紫菜 青蔥2	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		28.6	19.9	104.6	711.9
	福州魚丸湯	時令菜15 芹菜1 福州魚丸1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月十五日 星期二	鮮肉冬粉湯	絞肉10 冬粉20 時令菜10 芹菜1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	芝麻糙米飯	糙米5 黑芝麻1	主食類	5	10		75	340
	沙茶魚片	魚片40 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	肉絲白菜滷	肉絲10 鮮木耳5 包心白菜60 紅蘿蔔	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	山藥排骨湯	山藥35 排骨10	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		28.3	18	97.5	665.2
	豬肉餡餅 + 豆漿	豆漿150 豬肉餡餅1塊						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月十六日 星期三	聰明鮪魚粥	鮪魚罐10 玉米粒10 青蔥2 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	肉排刈包	刈包1粒 豬肉排40 糖粉5 花生粉5	主食類	6	12		90	408
	煎蛋	蛋35	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	高麗菜	高麗菜55	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	綜合蔬菜湯	蕃茄10 洋蔥10 紅蘿蔔5 玉米筍10 雞骨10	水果類	1.3			19.5	78
	四季水果	水果	油脂類	1.4		7		63
	果乾煉乳南瓜甜筒	南瓜90 葡萄乾5 煉乳 甜筒1支	總計		26.4	16.5	115	714.1
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月十七日 星期四	河粉湯	絞肉10 越式河粉50 時令菜10 青蔥2 紅蘿蔔5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	4.6	9.2		69	312.8
	冬菜燒雞	骨腿丁60 冬菜3	豆魚肉蛋類	2.1	14.7	10.5		153.3
	蔥爆豆干	豆干35 青蔥2	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	結頭菜大骨湯	大骨10 香菜1 結頭菜50	油脂類	1.8		9		81
	四季水果	水果	總計		31.5	25.9	99.6	757.5
	麵包 + 牛奶	豐力富奶粉25 麵包20						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月十八日 星期五	蔬菜銀魚羹	叻仔魚5 莧菜40	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	咕咾肉	鳳梨罐頭10 青椒5 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	五香金菇滷	豆芽菜10 滷包 紅蘿蔔5 金針菇25 蔥	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1.1			16.5	66
	豆薯蛋花湯	蛋15 豆薯20 青蔥2	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		28.6	19.5	97	677.9
	桂圓綠豆蒜	綠豆仁27 桂圓3						

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111年11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)
十一月二十一日 星期一	牛奶 + 銀絲捲	豐力富奶粉25 小銀絲捲1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.9	11.8		88.5	401.2
	三彩麵腸	小黃瓜5 鮮木耳5 紅蘿蔔5 麵腸40	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	古早味蒸蛋	蛋30 乾香菇0.5	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	薑絲黃瓜湯	角螺4 大黃瓜40	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		31.5	19.9	120.1	785.5
	菠菜肉絲粥	肉絲10 玉米粒10 紅蘿蔔5 菠菜20						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月二十二日 星期二	馬來糕 + 大麥飲	麥茶6 馬來糕1粒	奶類	0	0	0	0	0
	健康小米飯	小米5	主食類	6	12		90	408
	蔥酥肉燥	絞肉40	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	韭香什錦	蝦皮1 豆干20 鮮木耳5 紅蘿蔔5 韭菜10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	玉筍木須湯	排骨10 鮮木耳10 玉米筍10 紅蘿蔔5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		22.8	12	110	639.2
	蒜香芋頭燉排骨	排骨10 芋頭90						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月二十三日 星期三	日式海芽湯麵	麵乾25 柴魚片 肉絲10 紅蘿蔔5 海帶芽1 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.8	11.6		87	394.4
	香炒叻仔魚	叻仔魚20 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	肉末豆腐	絞肉5 中華豆腐40 青蔥1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	雙色蘿蔔湯	雞骨10 白蘿蔔35 紅蘿蔔5 香菜0.5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		23.3	12.5	108	637.7
	紫米粥	糯米20 紫米5						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月二十四日 星期四	香菇肉絲羹	肉絲20 鮮木耳5 包心白菜40 紅蘿蔔5 鮮香菇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	10		75	340
	鹹酥雞丁	清雞胸肉35 杏鮑菇10	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	茄汁甜條	洋蔥25 紅蘿蔔5 甜條20	蔬菜類	1.9	1.9		9.5	45.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	越式肉片湯	肉片10 豆芽菜10 洋蔥15 九層塔1	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		33.7	23.9	109.1	786.3
	全麥吐司 + 牛奶	豐力富奶粉25 全麥吐司1片						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十一月二十五日 星期五	蒸餃 + 豆漿	豆漿150 水餃3粒	奶類	0	0	0	0	0
	金瓜米粉	肉絲15 南瓜30 乾香菇1 米粉50 蝦皮1 鮮木耳5 青蔥2 洋蔥10 高麗菜	主食類	5	10		75	340
	松子煎蛋	蛋30 松子1	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	菠菜玉米羹	中華豆腐15 菠菜10 玉米粒10 青蔥	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	紅豆湯	紅豆30	油脂類	1.5		7.5		67.5
			總計		28.7	20	96	678.8

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111年11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)
十一月二十八日 星期一	饅頭 + 牛奶	豐力富奶粉25 黑糖小饅頭1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	雙菇燴嫩腐	中華豆腐40 青蔥1 紅蘿蔔5 鮮菇一5 鮮菇二5	豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6		87.6
	香根煎蛋	蛋35 紅蘿蔔5 香菜1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	牛蒡腰果湯	乾香菇1 腰果3 牛蒡20	油脂類	1.6		8		72
	四季水果	水果	總計		26.6	20.4	110.1	730.4
	麵線糊	紅麵線22 絞肉10 鮮木耳5 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)
十一月二十九日 星期二	湯包 + 米漿	米漿150 湯包1粒	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
	彩椒肉絲	肉絲35 彩椒10	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	塔香海芽	乾海帶芽4 九層塔1	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	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		22.1	14	99.5	612.4
	QQ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)
十一月三十日 星期三	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	奶類	0	0	0	0	0
	香Q白米飯	米	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	蔥油雞	骨腿丁60 蔥3	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	台式小炒	肉絲5 豆干25 蝦皮1 芹菜5 青蔥2 紅	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	排骨10 紅蘿蔔5 白花椰45	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		27.4	16.5	101.5	664.1
	雙色甜湯	紅豆15 小薏仁15						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月一日 星期四								
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月二日 星期五								

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)