

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析113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)
二月二十六日 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)
二月二十七日 星期二								
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
二月二十八日 星期三	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)
二月二十九日 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)
三月一日 星期五	大滷麵疙瘩	小手工麵疙瘩-熟45 肉絲10 蛋10 中華豆腐10 金針菇10 紅蘿蔔5 青蔥2 鮮木耳5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	鮭魚玉米炒飯	洋蔥25 鮭魚清肉20 玉米粒10 紅蘿蔔5 青蔥2	主食類	5	10		75	340
	茶碗蒸	蛋30 鮮香菇5	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	蔬菜羅宋湯	時令菜30 排骨10 紅蘿蔔5 馬鈴薯10 蕃茄5	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	包子 + 牛奶	豐力富奶粉25 包子1粒	油脂類	1.1		5.5		49.5
			總計		27.2	18.9	104.6	697.3

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113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)
三月四日星期一	陽春麵	肉絲10 白麵乾25 時令菜10 青蔥1 紅蘿蔔5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.9	11.8		88.5	401.2
	蕃茄金菇燴豆腐	中華豆腐40 蕃茄10 青蔥2 金針菇10	豆魚肉蛋類	1.3	9.1	6.5		94.9
	毛豆炒蛋	蛋30 毛豆仁10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	牛蒡腰果湯	牛蒡20 腰果3 乾香菇1	油脂類	1.8		9		81
	四季水果	水果	總計		28.3	21.9	118.1	782.7
	黑糖捲 + 牛奶	豐力富奶粉25 黑糖捲0.5粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月五日星期二	海芽雞蛋粥	蛋10 乾海帶芽1 蔥12 紅蘿蔔5 吻仔魚3	奶類	0	0	0	0	0
	健康小米飯	小米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	壽喜燒肉片	肉片40 柴魚片 青蔥1 洋蔥10	豆魚肉蛋類	2.6	18.2	13		189.8
	什錦雞絲	玉米筍15 小黃瓜15 清雞胸肉10 紅蘿蔔5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	山藥排骨湯	山藥40 排骨10	油脂類	1.7		8.5		76.5
	四季水果	水果	總計		30.2	21.5	102.5	724.3
	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)
三月六日星期三	肉絲鮮湯麵	肉絲10 白麵乾25 時令菜10 青蔥1 紅蘿蔔5 鮮香菇5	奶類	0	0	0	0	0
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	5.8	11.6		87	394.4
	三杯海鮮	刻花花枝10 魚片30 杏鮑菇20 紅蘿蔔5 九層塔1	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	合菜蛋絲	蛋15 鮮木耳5 豆芽菜15 紅蘿蔔5 韭菜5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	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		25.4	15	108	668.6
	綠豆湯	綠豆30						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月七日星期四	黃瓜丸子湯	大黃瓜40 貢丸23	奶類	0	0	0	0	0
	咖哩洋芋雞肉飯	清雞胸肉40 佛蒙特咖哩塊8 洋蔥20 紅蘿蔔10 馬鈴薯40	主食類	4.5	9		67.5	306
	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	高麗菜25 紅蘿蔔3 排骨10 鮮木耳5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	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	1.4		7		63
			總計		24.8	17.5	88	608.7
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月八日星期五	鍋燒麵	蛋15 鍋燒麵0.3包 時令菜10	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	玉米炒絞肉	絞肉35 玉米粒10 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	蔥爆豆干	紅蘿蔔5 豆干35 青蔥2	蔬菜類	1	1		5	24
	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 枸杞1	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		33.8	22.9	112.1	789.7
	穀類脆片 + 牛奶	豐力富奶粉25 穀類脆片15						

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113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)
三月十一日 星期一	營養味噌鍋	馬鈴薯30 味噌 青蔥2 肉片10 紅蘿蔔5 鮮菇10 旗魚丸12	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	4.3	8.6		64.5	292.4
	蘿蔔滷麵輪	白蘿蔔40 麵輪15	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	松子炒蛋	蛋30 松子1 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	青菜豆腐湯	中華豆腐30 時令菜10 青蔥2	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		27.4	19.9	95.1	669.1
	包子 + 牛奶	豐力富奶粉25 包子1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十二日 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5	奶類	0	0	0	0	0
	炸醬麵	甜麵醬 不辣豆瓣醬 紅蘿蔔5 絞肉30 陽春麵-熟100 豆干20	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	包白什錦湯	雞骨10 鮮木耳5 包心白菜40 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	八寶粥	八寶穀30	油脂類	1.5		7.5		67.5
			總計		23.2	16	97	624.8
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 星期三	*奶香玉米濃湯	絞肉5 鮮奶150 玉米粒30 玉米醬10 洋蔥10 紅蘿蔔5 馬鈴薯20	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.4	10.8		81	367.2
	豉汁魚片	豆豉1 魚片40	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	家常油腐丁	油腐丁30 鮮香菇5 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	冬瓜排骨湯	排骨10 冬瓜40	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		30.8	21.3	109.2	751.7
	高麗菜水餃	熟水餃4粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十四日 星期四	麻香麵線	肉絲10 枸杞1 白麵線25 鮮菇—10	奶類	0	0	0	0	0
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	6.3	12.6		94.5	428.4
	洋蔥燜雞	骨腿丁60 洋蔥10	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	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 鮮木耳5 鮮菇—10 紅蘿蔔5	油脂類	1.6		8		72
	四季水果	水果	總計		27.6	18	114.5	730.4
	全麥吐司 + 米漿	米漿150 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)
三月十五日 星期五	雙蛋白茸粥	絞肉10 鹹蛋10 蔥1 紅蘿蔔5 皮蛋10	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	古早味豬排	豬肉排40	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	大瓜燴炒	紅蘿蔔5 大黃瓜50 鮮香菇5	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1.1			16.5	66
	黃金蜆湯	蜆仔30	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		25.3	17.5	98	650.7
	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113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)
三月十八日 星期一	家常湯麵	肉絲10 鮮香菇5 白麵乾25 紅蘿蔔3 時令菜10	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	羅漢炒紅藜飯	玉米粒10 毛豆仁10 紅蘿蔔5 乾香菇1 紅藜麥1 洋蔥25 蛋20	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	滷鮑菇干丁	杏鮑菇10 豆干30 紅蘿蔔5 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	蕃茄高麗菜湯	高麗菜30 蕃茄10 青蔥2	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	饅頭 + 牛奶	豐力富奶粉25 雞蛋小饅頭1粒	油脂類	1		5		45
			總計		30.2	19.4	116.1	759.8
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十九日 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	5.7	11.4		85.5	387.6
	醬爆肉絲	青蔥2 紅蘿蔔5 肉絲40	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	山藥什燴	山藥40 玉米筍10 枸杞1 鮮香菇5	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	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		22.6	13	107.5	637.4
三月二十日 星期三	銀耳西米露	枸杞1 白木耳2 西谷米10						
	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
	日式照燒雞	骨髓丁60 白芝麻1 洋蔥10	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	紅蔘炒蛋	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	2		10		90
三月二十一日 星期四	四季水果	水果	總計		23.5	18.5	99.5	658.5
	蔥油餅 + 大麥飲	麥茶6 蔥油餅0.5片						
	鮮肉湯包 + 牛奶	豐力富奶粉25 小籠湯包2粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5.5	11		82.5	374
	香炒吻仔魚	吻仔魚20 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	麻婆豆腐	絞肉5 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	1.2			18	72
三月二十二日 星期五	蘿蔔肉絲湯	白蘿蔔25 紅蘿蔔5 肉絲10 香菜0.5	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		31	21.4	115.1	777
	葡萄乾甜米糕	葡萄乾5 糯米40						
	味噌湯麵	白麵乾25 味噌 時令菜10 蔥1 紅蘿蔔5 肉絲10	奶類	0	0	0	0	0
	香香芝麻飯	黑芝麻1	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	洋蔥肉燥	絞肉35 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	薑炒南瓜	南瓜55	蔬菜類	1	1		5	24
三月二十三日 星期六	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	紫菜蛋花湯	蛋15 青蔥1 紫菜	油脂類	1.7		8.5		76.5
	四季水果	水果	總計		26.2	18.5	104	687.3
	糙米香 + 豆漿	糙米香1塊 豆漿150						

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113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)
三月二十五日 星期一	鮮肉細粉湯	絞肉10 紅蘿蔔5 冬粉22 時令菜10 蔥1	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	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	1.8	12.6	9		131.4
	綠菠滑蛋	蛋30 菠菜10	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	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	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		30.3	21.9	106.6	744.7
	穀類脆片 + 牛奶	豐力富奶粉25 穀類脆片15						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十六日 星期二	雲吞湯	雲吞3粒 時令菜10 青蔥1	奶類	0	0	0	0	0
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	5	10		75	340
	沙茶肉片	肉片40 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	開陽西芹玉筍	西芹20 紅蘿蔔5 蝦皮1 玉米筍15	蔬菜類	1	1		5	24
	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	2.6		13		117
	四季水果	水果	總計		22.9	21.5	95	665.1
	紅豆花生湯	紅豆20 甜花生片10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十七日 星期三	芋頭鹹粥	絞肉10 乾香菇1 蝦皮1 芋頭丁25 芹菜1 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	蔬菜炒麵	油麵-熟100 肉絲10 紅蘿蔔5 韭菜5 蔥2 乾香菇1 蝦皮1 洋蔥10	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	滷雞腿肉	骨髓丁60 滷包	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	結頭菜排骨湯	結頭菜50 香菜0.5 排骨10	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	水煎包 + 豆漿	豆漿150 水煎包1粒	油脂類	1		5		45
			總計		28.9	17.5	97.5	663.1
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十八日 星期四	冬瓜薏仁排骨湯	冬瓜40 大薏仁10 排骨10 小薏仁10	奶類	0.2	1.6	1.6	2.4	30.4
	營養糙米飯	糙米5	主食類	6.1	12.2		91.5	414.8
	蔭鳳梨蒸魚	魚片40 蔭鳳梨5 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	肉末洋芋滷	絞肉10 馬鈴薯丁30 紅蘿蔔5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	豆腐蛋花湯	中華豆腐20 青蔥2 蛋15	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.4	15.6	113.9	705.6
	起司果醬三明治	白吐司2片3 果醬 起司片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)
三月二十九日 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	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	健康小米飯	小米5	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	傳統焢肉	青蔥2 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	白菜滷	角螺5 蝦皮1 鮮木耳5 包心白菜60 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	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		31.7	20.4	116.6	776.8
	銀絲捲 + 牛奶	豐力富奶粉25 銀絲捲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)