

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析113年2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) |
|--------------|---------|--------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 二月十二日 星期一 | 春節放假一天 | | | | | | | |
| 二月十三日 星期二 | 春節放假一天 | | | | | | | |
| 二月十四日 星期三 | 春節放假一天 | | | | | | | |
| 二月十五日 星期四 | 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 |
| | 香香水餃 | 熟水餃10粒 | 主食類 | 6.2 | 12.4 | | 93 | 421.6 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 豆魚肉蛋類 | 1.3 | 9.1 | 6.5 | | 94.9 |
| | 海芽豆腐湯 | 乾海帶芽1 中華豆腐20 青蔥1 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 四季水果 | 水果 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 起司洋芋玉米 | 玉米粒60 乳酪絲10 馬鈴薯丁40 | 油脂類 | 1.5 | | 7.5 | | 67.5 |
| | | | 總計 | | 28.9 | 20.4 | 122.6 | 789.6 |
| 二月十六日 星期五 | 吻魚鮮肉粥 | 絞肉10 吻仔魚5 青蔥1 紅蘿蔔5 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 香菇高麗菜燜飯 | 肉絲20 乾香菇1 蝦皮1 紅蘿蔔5 高麗菜50 | 主食類 | 6.1 | 12.2 | | 91.5 | 414.8 |
| | 滷貢丸 | 貢丸23 | 豆魚肉蛋類 | 1.8 | 12.6 | 9 | | 131.4 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 蔬菜類 | 1.2 | 1.2 | | 6 | 28.8 |
| | 蛋花湯 | 蛋15 青蔥2 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 四季水果 | 水果 | 油脂類 | 1.4 | | 7 | | 63 |
| | 紅豆湯 | 紅豆30 | 總計 | | 26 | 16 | 112.5 | 698 |

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2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) |
|---------------|------------|--|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 二月十九日 星期一 | 銀絲捲 + 牛奶 | 豐力富奶粉25 銀絲捲1粒 | 奶類 | 0.8 | 6.4 | 6.4 | 9.6 | 121.6 |
| | 高纖麥片飯 | 麥片5 | 主食類 | 5.8 | 11.6 | | 87 | 394.4 |
| | 紅燒凍豆腐 | 凍豆腐40 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 1.5 | 10.5 | 7.5 | | 109.5 |
| | 南瓜炒蛋 | 蛋25 南瓜25 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 金針湯 | 角螺4 乾金針2 | 油脂類 | 1 | | 5 | | 45 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 29.5 | 18.9 | 116.6 | 754.5 |
| | 茄汁鯖魚麵 | 蛋10 鯖魚罐15 白麵乾25 時令菜10 青蔥1 | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 二月二十日 星期二 | 醬淋蘿蔔糕 | 真空包蘿蔔糕120 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 營養糙米飯 | 糙米5 | 主食類 | 6 | 12 | | 90 | 408 |
| | 香炒松子吻仔魚 | 吻仔魚20 松子1 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 14.7 | 10.5 | | 153.3 |
| | 麻婆豆腐 | 不辣豆瓣醬3 青蔥1 絞肉5 中華豆腐40 | 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 | 1.4 | | 7 | | 63 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 27.7 | 17.5 | 110 | 708.3 |
| | 豬肉餡餅 + 豆漿 | 豬肉餡餅1塊 豆漿150cc | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 二月二十一日 星期三 | 全麥吐司 + 牛奶 | 豐力富奶粉25 全麥吐司1片 | 奶類 | 0.8 | 6.4 | 6.4 | 9.6 | 121.6 |
| | 傳統肉羹麵 | 蛋15 白油麵-熟110 鮮木耳5 紅蘿蔔5 金針菇10 鮮香菇5 肉羹40 | 主食類 | 5.5 | 11 | | 82.5 | 374 |
| | 蒜香毛豆莢 | 毛豆莢40 | 豆魚肉蛋類 | 1.2 | 8.4 | 6 | | 87.6 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 蔬菜類 | 1.3 | 1.3 | | 6.5 | 31.2 |
| | 四季水果 | 水果 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 香鬆小米飯手捲 | 海苔手捲1 鯉魚香鬆5 小米5 | 油脂類 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | | | 總計 | | 27.1 | 18.4 | 113.6 | 728.4 |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 二月二十二日 星期四 | 蔬菜餛飩湯 | 餛飩5粒 時令菜10 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 紅藜飯 | 紅藜麥1 | 主食類 | 6.2 | 12.4 | | 93 | 421.6 |
| | 香根雞肉 | 骨髓丁60 香菜1 | 豆魚肉蛋類 | 1.3 | 9.1 | 6.5 | | 94.9 |
| | 彩椒丁香 | 丁香5 彩椒10 豆干25 | 蔬菜類 | 1.4 | 1.4 | | 7 | 33.6 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 黃瓜排骨湯 | 排骨10 大黃瓜40 | 油脂類 | 1.1 | | 5.5 | | 49.5 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 22.9 | 12 | 115 | 659.6 |
| | 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) |
| 二月二十三日 星期五 | 青蔬拉麵 | 肉絲10 手工拉麵-熟50 青蔥1 鮮香菇5 時令菜10 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 營養糙米飯 | 糙米5 | 主食類 | 5.4 | 10.8 | | 81 | 367.2 |
| | 甘味肉九子 | 絞肉40 脆瓜5 | 豆魚肉蛋類 | 1.4 | 9.8 | 7 | | 102.2 |
| | 花椰總匯 | 花椰菜50 紅蘿蔔5 鮮木耳5 玉米筍10 | 蔬菜類 | 1.7 | 1.7 | | 8.5 | 40.8 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 鮮採菇菇湯 | 雞骨10 青蔥2 鮮菇一10 鮮菇二5 | 油脂類 | 1.4 | | 7 | | 63 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 22.3 | 14 | 104.5 | 633.2 |
| | 元宵紫米湯圓 | 紅豆20 黑糯米5 小湯圓10 | | | | | | |

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2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 | 穀類脆片 + 牛奶 | 豐力富奶粉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 | 10 | | 75 | 340 |
| | 煎雞蛋豆腐 | 雞蛋中華豆腐45 | 豆魚肉蛋類 | 1 | 7 | 5 | | 73 |
| | 山根菇滷 | 白蘿蔔60 青蔥2 紅蘿蔔5 鮮香菇10 滷包 | 蔬菜類 | 1.4 | 1.4 | | 7 | 33.6 |
| | 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 | | 24.8 | 18.4 | 106.6 | 691.2 |
| | 肉燥米粉湯 | 絞肉10 埔里水粉25 蝦皮1 韭菜5 乾香菇1 | | | | | | |
| 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 | 皮蛋瘦肉粥 | 絞肉10 蛋15 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 | 5.7 | 11.4 | | 85.5 | 387.6 |
| | 京醬肉絲 | 甜麵醬 紅蘿蔔5 青蔥2 肉絲40 | 豆魚肉蛋類 | 1.8 | 12.6 | 9 | | 131.4 |
| | 蝦皮三色 | 蝦皮1 小黃瓜20 玉米筍20 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 |
| | 味噌紫菜湯 | 紫菜 味噌 青蔥2 | 油脂類 | 1.4 | | 7 | | 63 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 25.1 | 16 | 106 | 668.4 |
| | 雙穀燒仙草 | 仙草原汁65 紅豆10 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) |
| 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 | 珍珠丸子 + 大麥飲 | 麥茶6 珍珠丸子2粒 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 燕麥飯 | 燕麥5 | 主食類 | 4.9 | 9.8 | | 73.5 | 333.2 |
| | 腰果西芹炒雞丁 | 清雞胸肉35 腰果3 紅椒5 西芹10 | 豆魚肉蛋類 | 2.8 | 19.6 | 14 | | 204.4 |
| | 蔥爆豆干 | 豆干35 紅蘿蔔5 青蔥2 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 結頭菜雞骨湯 | 雞骨10 香菜1 結頭菜50 | 油脂類 | 1.8 | | 9 | | 81 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 30.4 | 23 | 93.5 | 702.6 |
| | 薑汁地瓜湯 | 地瓜90 | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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)