

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析113年4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)
四月一日 星期一	南瓜濃湯	絞肉10 南瓜70 芹菜1	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	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	1.1	7.7	5.5		80.3
	麻油枸杞杏鮑菇	枸杞1 青蔥1 杏鮑菇35 鮮香菇5	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 中華豆腐25 青蔥1	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		23.5	17.3	102.2	658.5
	包子 + 鮮奶	鮮奶150 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)
四月二日 星期二	小米肉末粥	絞肉10 地瓜20 小米5	奶類	0	0	0	0	0
	香香芝麻飯	黑芝麻1	主食類	6.2	12.4		93	421.6
	鹽水小瓜雞絲	清雞胸肉40 小黃瓜15 青蔥2	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	肉末茄子煲	絞肉5 九層塔1 茄子50	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	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1	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		27.8	17.5	115	728.7
	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)
四月三日 星期三	日式湯麵	肉絲10 白麵乾25 海帶芽1 紅蘿蔔5 時令菜10 蔥1	奶類	0.4	3.2	3.2	4.8	60.8
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5	10		75	340
	醬燒魚丁	魚片40 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.3	9.1	6.5		94.9
	什錦肉絲	肉絲10 鮮木耳5 紅蘿蔔5 西芹20	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	豆薯排骨湯	排骨10 豆薯35 紅蘿蔔5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		23.5	14.7	100.8	629.5
	鮮奶酪	鮮奶酪1盒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月四日 星期四	兒童節放假一天							
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月五日 星期五	清明節放假一天							

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4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)
四月八日 星期一	肉燥湯水粉	絞肉10 埔里水粉25 芹菜1 韭菜5 乾香菇1 蝦皮1	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	紅燒麵腸	麵腸35 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	金菇滑蛋	蛋30 金針菇10 青蔥1	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	青菜嫩腐湯	中華豆腐20 時令菜10 青蔥1	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		31	19.8	111.2	747
	饅頭 + 鮮奶	鮮奶150 饅頭1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月九日 星期二	餛飩湯	餛飩5粒 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	清蒸魚片	魚片40 青蔥1	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	肉末豆腐	絞肉5 中華豆腐40 青蔥1	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		5		45
	四季水果	水果	總計		29.9	17.5	105.5	699.1
	綠豆麥片湯	麥片15 綠豆15						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月十日 星期三	麵糰條	絞肉10 乾香菇1 糰條50 蝦皮1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	健康小米飯	小米5	主食類	5	10		75	340
	打拋豬	九層塔1 洋蔥10 絞肉40	豆魚肉蛋類	2.8	19.6	14		204.4
	芹香甜條	玉米筍10 紅蘿蔔5 西芹20 甜條10	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	木須肉絲湯	肉絲1 鮮木耳10	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		30.9	21.5	96.5	703.1
	湯包 + 豆漿	豆漿150 小籠湯包2粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月十一日 星期四	皮蛋瘦肉粥	絞肉10 蛋15 紅蘿蔔5 皮蛋10	奶類	0	0	0	0	0
	壽喜燒肉片糙米飯	肉片40 洋蔥20 蛋15 金針菇10 紅蘿蔔5 鮮香菇5 糙米5	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	紫菜蛋花湯	蛋15 青蔥1 紫菜	蔬菜類	1	1		5	24
	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	1.5		7.5		67.5
			總計		28.3	19	104	700.2
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月十二日 星期五	香菇雞麵線	乾香菇1 白麵線25 清雞胸肉10 杏鮑菇10	奶類	0.4	3.2	3.2	4.8	60.8
	夏威夷紅藜雞丁炒飯	清雞胸肉20 洋蔥25 蛋15 鳳梨罐頭10 玉米粒10 青蔥2 紅藜麥1 紅蘿蔔5	主食類	5	10		75	340
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6		87.6
	包白排骨湯	排骨10 包心白菜40 紅蘿蔔5 鮮木耳5	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	四季水果	水果	水果類	1.6			24	96
	*自然零優格	自然零優格1盒	油脂類	1		5		45
			總計		23	14.2	110.8	663

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4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)
四月十五日 星期一	肉絲冬粉湯	肉絲10 冬粉25 時令菜10 芹菜1	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5	10		75	340
	豆豉彩椒豆干	豆干30 彩椒10 豆豉1	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	蕃茄炒蛋	蛋30 青蔥1 蕃茄10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	青菜腐皮湯	角螺10 時令菜10	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		29.8	22.3	102.2	728.7
	包子 + 鮮奶	鮮奶150 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)
四月十六日 星期二	古早味肉粥	絞肉15 乾香菇1 芹菜1 紅蘿蔔5	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
	蒸肉丸子	絞肉40 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	三色蔬炒雞絲	玉米筍15 小黃瓜15 紅蘿蔔5 清雞胸肉10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	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	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		24.6	14.5	101.5	634.9
	檸檬愛玉	檸檬5 愛玉100						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月十七日 星期三	鮭魚三明治	鮭魚罐10 白吐司2片 玉米粒10	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5.8	11.6		87	394.4
	薑汁燒雞	骨腿丁60 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.7	18.9	13.5		197.1
	茶碗蒸	蛋30 鮮香菇5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	枸杞絲瓜湯	枸杞1 雞骨10 青蔥2 絲瓜40	油脂類	1.9		9.5		85.5
	四季水果	水果	總計		31.6	23	107.5	763.4
	珍珠丸子 + 豆漿	豆漿150 珍珠丸子2粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月十八日 星期四	穀類脆片 + 鮮奶	鮮奶150 穀類脆片15	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	三鮮炒麵	油麵-熟110 魚片15 刻花花枝10 肉絲10 鮮木耳5 高麗菜40 青蔥2 洋蔥20 紅蘿蔔5 鮮香菇5	主食類	5	10		75	340
	滷傳統豆腐	細豆腐40 滷包	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	蘿蔔排骨湯	排骨10 白蘿蔔40 香菜1	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	芝麻海苔醬香小米飯丸	白芝麻1 海苔醬 小米5	油脂類	1.3		6.5		58.5
			總計		26.3	18.8	102.2	683.2
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月十九日 星期五	山藥玉筍排骨湯	山藥65 排骨10 玉米筍15 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	香香水餃	熟水餃10粒	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	1.3	9.1	6.5		94.9
	黃金蜆湯	蜆仔30	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	紅豆甜品	紅豆30	油脂類	1.1		5.5		49.5
			總計		21.5	12	105	614

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4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)
四月二十二日 星期一	南投意麵	絞肉10 意麵45 時令菜5 紅蘿蔔5 韭菜5	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	健康小米飯	小米5	主食類	5.8	11.6		87	394.4
	蔥燴雞蛋豆腐	雞蛋中華豆腐40 蔥2	豆魚肉蛋類	1	7	5		73
	蒲瓜什錦	鮮木耳5 紅蘿蔔5 蒲瓜40 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
	蛋花湯	蛋15 青蔥2	油脂類	1.8		9		81
	四季水果	水果	總計		24.7	18.8	115.7	730.8
	銀絲捲 + 鮮奶	鮮奶150 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)
四月二十三日 星期二	玉米濃湯	絞肉5 玉米粒30 玉米醬10 洋蔥10 紅蘿蔔5 馬鈴薯20	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	茄汁雞丁	清雞胸肉40 青蔥2 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	2.1	14.7	10.5		153.3
	蔬菜烘蛋	蛋30 青蔥2 高麗菜15	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	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	1.8		9		81
	四季水果	水果	總計		26	19.5	96.5	665.5
	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)
四月二十四日 星期三	雞絲麵	蛋15 雞絲麵0.3包 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	傳統焢肉	青蔥2 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	三色油腐丁	油腐丁30 三色豆10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	營養雙芽湯	乾海帶芽1 黃豆芽10 蔥1	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		28.4	17	99.5	664.6
	麵包 + 豆漿	豆漿150 麵包1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月二十五日 星期四	蔥酥芋頭糕湯	芋頭糕70 絞肉10 乾香菇1 蝦皮1 韭菜	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	香香松子飯	松子1	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	香炒吻仔魚	吻仔魚20 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	肉燥蒸蛋	絞肉5 蛋30	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	竹筍排骨湯	排骨10 竹筍50	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		28.3	18.3	111.7	724.7
	蒸地瓜 + 鮮奶	地瓜90 鮮奶150						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月二十六日 星期五	長豆肉粥	絞肉10 蝦皮1 長豆20 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5	10		75	340
	古早味豬排	豬肉排40	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	洋蔥炒豆干	豆干20 洋蔥20 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
	黃瓜雞骨湯	雞骨10 大黃瓜40	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		24.6	17	96.5	637.4
	仙草蜜	仙草蜜100						

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4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)
四月二十九日星期一	台式鹹穀粥	絞肉10 乾香菇1 玉米粒10 糙米5 芹菜1 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	沙茶蔬菜炒麵	白油麵-熟110 高麗菜50 洋蔥15 玉米筍10 角螺5 鮮木耳5 紅蘿蔔5 鮮香菇5 香菜1 沙茶醬	主食類	5	10		75	340
	塔香煎蛋	蛋35 九層塔1	豆魚肉蛋類	2.8	19.6	14		204.4
	大滷湯	蛋10 超中華豆腐30 鮮木耳5 青蔥2 紅蘿蔔5 金針菇5	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	豬肉餡餅 + 豆漿	豆漿150 豬肉餡餅1塊	油脂類	2.2		11		99
			總計		30.9	25	96.5	734.6
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月三十日星期二	起司刈包	刈包1粒 起司片1片	奶類	0.3	2.4	2.4	3.6	45.6
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	6.2	12.4		93	421.6
	古都肉燥	絞肉40 青蔥2	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	韭香炒干片	豆干片35 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
	魚干蔬菜湯	丁香1 空心菜30	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		29.8	17.4	116.6	742.2
五月一日星期三	枸杞南瓜小米甜品	南瓜30 枸杞1 糯米5 小米10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
五月二日星期四								
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
五月三日星期五								

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)