

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析111年10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) |
|-------------|------------|-------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 十月三日 星期一 | 銀絲捲 + 純鮮奶 | 鮮奶150 小銀絲捲1粒 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 高纖麥片飯 | 麥片5 | 主食類 | 5.3 | 10.6 | | 79.5 | 360.4 |
| | 蔥燒油腐 | 油豆腐40 青蔥1 | 豆魚肉蛋類 | 1.4 | 9.8 | 7 | | 102.2 |
| | 紅蔘煎蛋 | 蛋30 紅蘿蔔10 | 蔬菜類 | 1.2 | 1.2 | | 6 | 28.8 |
| | 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 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 26.4 | 17.8 | 107.7 | 696.6 |
| | 元寶湯 | 熟水餃3粒 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) |
| 十月四日 星期二 | 冬菜細粉湯 | 絞肉10 冬菜3 冬粉20 芹菜1 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 香菇肉粽 | 肉粽1粒 | 主食類 | 5.4 | 10.8 | | 81 | 367.2 |
| | 紫菜蛋花湯 | 蛋15 2 青蔥1 紫菜 | 豆魚肉蛋類 | 1.4 | 9.8 | 7 | | 102.2 |
| | 四季水果 | 水果 | 蔬菜類 | 0.2 | 0.2 | | 1 | 4.8 |
| | 鮮奶*紫米露 | 鮮奶150 西谷米15 黑糯米5 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | | | 油脂類 | 1.5 | | 7.5 | | 67.5 |
| | | | 總計 | | 25.6 | 19.3 | 104.2 | 692.9 |
| | | | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月五日 星期三 | 吐司 + 豆漿 | 豆漿150 白吐司1片 | 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 |
| | 義式香料蒸雞 | 骨腿丁 60 義大利香料 | 豆魚肉蛋類 | 2 | 14 | 10 | | 146 |
| | 蒲瓜什燴 | 紅蘿蔔5 蒲瓜50 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 |
| | 木須肉絲湯 | 鮮木耳15 肉絲10 | 油脂類 | 1 | | 5 | | 45 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 25.5 | 15 | 98 | 629 |
| | 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) |
| 十月六日 星期四 | 南投意麵 | 絞肉10 意麵-生45 時令菜10 紅蘿蔔5 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 香Q白米飯 | 米 | 主食類 | 7.5 | 15 | | 112.5 | 510 |
| | 醬味蒸肉 | 絞肉40 蔴瓜5 | 豆魚肉蛋類 | 1.7 | 11.9 | 8.5 | | 124.1 |
| | 合菜蛋絲 | 蛋20 鮮木耳5 豆芽菜5 紅蘿蔔5 韭菜5 | 蔬菜類 | 1.4 | 1.4 | | 7 | 33.6 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 蘿蔔排骨湯 | 排骨10 白蘿蔔40 香菜0.5 | 油脂類 | 1 | | 4 | | 36 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 28.3 | 12.5 | 134.5 | 763.7 |
| | 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) |
| 十月七日 星期五 | 筍香鹹粥 | 絞肉10 乾香菇1 竹筍30 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 | 10 | | 75 | 340 |
| | 喜相逢 | 喜相逢40 | 豆魚肉蛋類 | 1.5 | 10.5 | 7.5 | | 109.5 |
| | 肉絲白菜滷 | 肉絲10 鮮木耳5 包心白菜60 紅蘿蔔5 | 蔬菜類 | 1.7 | 1.7 | | 8.5 | 40.8 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 金針雞骨湯 | 雞骨10 乾金針2 | 油脂類 | 2 | | 10 | | 90 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 22.2 | 17.5 | 98.5 | 640.3 |
| | 花生豆花 | 甜花生片10 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111年10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) |
|----------|---------|--------------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 十月十日星期一 | 雙十節放假一天 | | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月十一日星期二 | 雲吞湯 | 雲吞3粒 時令菜10 青蔥1 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 健康小米飯 | 小米5 | 主食類 | 5.8 | 11.6 | | 87 | 394.4 |
| | 洋芋肉燥 | 絞肉35 馬鈴薯丁25 | 豆魚肉蛋類 | 2 | 14 | 10 | | 146 |
| | 青豆蒸蛋 | 蛋30 青豆仁10 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 季節時蔬 | 油菜55 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 牛蒡腰果湯 | 排骨10 腰果3 牛蒡20 | 油脂類 | 1 | | 5 | | 45 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 26.6 | 15 | 107 | 669.4 |
| | 紅棗大麥仁甜品 | 小薏仁30 紅棗1 | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月十二日星期三 | 粿仔條 | 絞肉10 乾香菇1 粿仔條-熟50 蝦皮1 韭菜5 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 紅藜飯 | 紅藜麥1 | 主食類 | 5.1 | 10.2 | | 76.5 | 346.8 |
| | 蕃茄燒雞 | 蕃茄15 清雞胸肉30 洋蔥10 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 14.7 | 10.5 | | 153.3 |
| | 芹香甜條 | 玉米筍10 紅蘿蔔5 西芹20 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 |
| | 三絲湯 | 雞骨10 黃豆芽10 鮮菇10 紅蘿蔔5 | 油脂類 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 26.3 | 16.5 | 98.5 | 647.7 |
| | 包子+豆漿 | 豆漿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) |
| 十月十三日星期四 | 皮蛋瘦肉粥 | 絞肉10 蛋15 紅蘿蔔5 皮蛋10 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 營養糙米飯 | 糙米5 | 主食類 | 5.3 | 10.6 | | 79.5 | 360.4 |
| | 清蒸魚片 | 魚片50 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 2.2 | 15.4 | 11 | | 160.6 |
| | 豆干炒肉茸 | 豆干30 絞肉5 青蔥1 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 青木瓜排骨湯 | 排骨10 青木瓜40 枸杞0.5 | 油脂類 | 1 | | 5 | | 45 |
| | 四季水果 | 水果2 | 總計 | | 31.8 | 20.8 | 106.7 | 741.2 |
| | 麵包+鮮奶 | 鮮奶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) |
| 十月十四日星期五 | 肉絲鮮湯麵 | 肉絲10 白麵乾25 時令菜10 青蔥2 紅蘿蔔5 鮮香菇5 | 奶類 | 0.4 | 3.2 | 3.2 | 4.8 | 60.8 |
| | 玉米蛋炒飯 | 蛋15 玉米粒10 洋蔥20 紅蘿蔔5 蔥 | 主食類 | 5.1 | 10.2 | | 76.5 | 346.8 |
| | 蔥爆肉絲 | 青蔥3 肉絲35 | 豆魚肉蛋類 | 2 | 14 | 10 | | 146 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 柴魚嫩腐湯 | 中華豆腐30 雞骨架10 青蔥2 柴魚片 | 水果類 | 1.5 | | | 22.5 | 90 |
| | 四季水果 | 水果 | 油脂類 | 1.5 | | 7.5 | | 67.5 |
| | 自然零水果優格 | 優格1盒 | 總計 | | 28.4 | 20.7 | 108.8 | 735.1 |

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10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) |
|---------------|----------|---|-------|------|------|------|-------|--------|
| 十月十七日 星期一 | 青蔬貢丸湯 | 時令菜20 紅蘿蔔5 貢丸23 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 高纖麥片飯 | 麥片5 | 主食類 | 5 | 10 | | 75 | 340 |
| | 蘿蔔滷昆布 | 青蔥2 紅蘿蔔5 昆布3 滷包 白蘿蔔40 | 豆魚肉蛋類 | 2.4 | 16.8 | 12 | | 175.2 |
| | 塔香煎蛋 | 蛋35 九層塔1 | 蔬菜類 | 1.3 | 1.3 | | 6.5 | 31.2 |
| | 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 | | 5 | | 45 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 28.1 | 17 | 96.5 | 651.4 |
| | 饅頭+豆漿 | 饅頭1粒 豆漿150 | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月十八日 星期二 | 麵線糊 | 絞肉10 紅麵線25 鮮木耳5 紅蘿蔔5 | 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 |
| | 傳統焢肉 | 青蔥2 豬肉塊40 | 豆魚肉蛋類 | 1.4 | 9.8 | 7 | | 102.2 |
| | 鮮菇三色蔬 | 玉米筍15 西芹20 紅蘿蔔5 鮮菇10 | 蔬菜類 | 1.5 | 1.5 | | 7.5 | 36 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 冬瓜大骨湯 | 大骨10 冬瓜40 | 油脂類 | 1.3 | | 6.5 | | 58.5 |
| | 四季水果 | 香蕉80 | 總計 | | 22.1 | 13.5 | 103.5 | 623.9 |
| | 香芋甜湯 | 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) |
| 十月十九日 星期三 | 穀類脆片+純鮮奶 | 鮮奶150 穀類脆片15 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 養生紫米飯 | 黑糯米5 | 主食類 | 6 | 12 | | 90 | 408 |
| | 薑汁燒雞 | 骨腿丁60 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 1.5 | 10.5 | 7.5 | | 109.5 |
| | 松子毛豆玉米 | 毛豆仁10 牛頭牌玉米粒25 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 |
| | 絲瓜蛋花湯 | 蛋15 青蔥1 絲瓜30 | 油脂類 | 1.6 | | 8 | | 72 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 28.5 | 20.3 | 118.2 | 769.5 |
| | 鮭魚三明治 | 鮭魚罐10 白吐司2片 小黃瓜10 | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月二十日 星期四 | 糙米排骨粥 | 排骨10 吻仔魚3 糙米30 紅蘿蔔5 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 香菇肉羹麵 | 白油麵-熟110 鮮木耳5 竹筍15 紅蘿蔔5 金針菇10 鮮香菇5 肉羹40 | 主食類 | 4.8 | 9.6 | | 72 | 326.4 |
| | 滷蛋 | 蛋1粒 滷包 | 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 14.7 | 10.5 | | 153.3 |
| | 高麗菜 | 高麗菜55 | 蔬菜類 | #### | 1 | | 5 | 24 |
| | 四季水果 | 水果 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 紅豆*鮮奶 | 鮮奶150 紅豆30 | 油脂類 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | | | 總計 | | 30.1 | 21.3 | 99.2 | 708.9 |
| | | | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月二十一日 星期五 | 養生山藥湯 | 大骨10 枸杞1 紅棗1 山藥65 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 香香芝麻飯 | 黑芝麻1 | 主食類 | 5.5 | 11 | | 82.5 | 374 |
| | 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 |
| | 五香油腐 | 油腐丁35 滷包 | 蔬菜類 | 1.2 | 1.2 | | 6 | 28.8 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 黃芽排骨湯 | 黃豆芽15 排骨10 | 油脂類 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 22.7 | 13.5 | 103.5 | 626.3 |
| | 珍珠丸子+大麥飲 | 麥茶6 珍珠丸子2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111年10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) |
|---------------|------------|-----------------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 十月二十四日 星期一 | 麵疙瘩 | 絞肉10 乾香菇1 手工麵疙瘩-熟50 時令菜10 紅蘿蔔5 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 營養糙米飯 | 糙米5 | 主食類 | 5.4 | 10.8 | | 81 | 367.2 |
| | 香煎豆腐 | 中華豆腐40 | 豆魚肉蛋類 | 1.1 | 7.7 | 5.5 | | 80.3 |
| | 蕃茄燴蛋 | 蛋30 青蔥2 蕃茄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 | 油脂類 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 24.7 | 16.3 | 110.2 | 686.3 |
| | 黑糖捲 + 鮮奶 | 鮮奶150 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) |
| 十月二十五日 星期二 | 田園滑蛋粥 | 絞肉10 蛋15 乾香菇1 三色豆10 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 燕麥飯 | 燕麥5 | 主食類 | 5.5 | 11 | | 82.5 | 374 |
| | 鮮菇雞柳 | 清雞胸肉35 紅蘿蔔5 鮮香菇10 | 豆魚肉蛋類 | 2.4 | 16.8 | 12 | | 175.2 |
| | 鳳梨木須炒豆薯 | 鳳梨罐10 肉絲5 鮮木耳10 紅蘿蔔5 豆薯20 | 蔬菜類 | 1.1 | 1.1 | | 5.5 | 26.4 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 日式味噌湯 | 乾海帶芽1 味噌 青蔥2 | 油脂類 | 1.2 | | 6 | | 54 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 28.9 | 18 | 103 | 689.6 |
| | 麵包 + 黑芝麻豆漿 | 黑芝麻豆漿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) |
| 十月二十六日 星期三 | 茄汁鯖魚麵 | 白麵乾25 鯖魚罐15 青蔥1 小白菜10 蛋10 | 奶類 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 小薏仁飯 | 小薏仁5 | 主食類 | 5 | 10 | | 75 | 340 |
| | 洋蔥燒肉 | 洋蔥15 豬肉塊40 | 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 14.7 | 10.5 | | 153.3 |
| | 銀芽炒干片 | 豆干片15 豆芽菜10 紅椒5 鮮香菇10 | 蔬菜類 | 1.3 | 1.3 | | 6.5 | 31.2 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 蒲瓜排骨湯 | 排骨10 蒲瓜40 | 油脂類 | 1 | | 5 | | 45 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 26 | 15.5 | 96.5 | 629.5 |
| | 八寶粥 | 八穀30 | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十月二十七日 星期四 | 關東煮 | 油豆腐30 白蘿蔔40 貢丸12 甜條15 | 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 |
| | 香炒叻仔魚 | 叻仔魚20 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 14.7 | 10.5 | | 153.3 |
| | 蒜香芝麻茄子 | 白芝麻1 茄子50 | 蔬菜類 | 1.5 | 1.5 | | 7.5 | 36 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 蔥香蛋花湯 | 蛋20 青蔥2 | 油脂類 | 1.7 | | 8.5 | | 76.5 |
| | 四季水果 | 水果 | 總計 | | 26.4 | 19 | 99 | 672.6 |
| | 蔥油餅 + 決明子飲 | 決明子茶2 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) |
| 十月二十八日 星期五 | 古都擔仔麵 | 絞肉10 白油麵-熟50 豆芽菜10 韭菜5 | 奶類 | 0.6 | 4.8 | 4.8 | 7.2 | 91.2 |
| | 麻婆燴飯 | 中華豆腐40 絞肉40 紅蘿蔔5 蔥1 不辣豆瓣醬 | 主食類 | 5 | 10 | | 75 | 340 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 豆魚肉蛋類 | 1.9 | 13.3 | 9.5 | | 138.7 |
| | 綜合蔬菜大骨湯 | 大骨10 白蘿蔔30 玉米筍10 鮮香菇5 | 蔬菜類 | 1.1 | 1.1 | | 5.5 | 26.4 |
| | 四季水果 | 水果 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 鮮奶*仙草凍 | 鮮奶150 仙草凍 | 油脂類 | 1 | | 5 | | 45 |
| | | | 總計 | | 29.2 | 19.3 | 102.7 | 701.3 |
| | | | | | | | | |

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10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 | 饅頭 + 鮮奶 | 鮮奶150 南瓜雜糧饅頭1粒 | 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 |
| | 香椿干丁 | 豆干丁40 香椿肉燥10 青蔥2 | 豆魚肉蛋類 | 2 | 14 | 10 | | 146 |
| | 金菇炒蛋 | 金針菇15 蛋25 紅蘿蔔5 | 蔬菜類 | 1 | 1 | | 5 | 24 |
| | 季節時蔬 | 時蔬 | 水果類 | 1 | | | 15 | 60 |
| | 薑絲紫菜湯 | 青蔥1 紫菜1 | 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 |
| | 青蔬拉麵 | 肉絲10 手工拉麵-熟50 青蔥1角螺4 時令菜10 | | | | | | |
| 日期 | 菜名 | 材料(g) | 項目 | 份數 | 蛋白質 | 脂肪 | 醣類 | 熱量(大卡) |
| 十一月一日 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) |
| 十一月二日 星期三 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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)