

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						
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	
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						
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						
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						
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
	傳統焜肉	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						
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						
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
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)