

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110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)
三月一日 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)
三月二日 星期二	翡翠鮮肉粥	絞肉10 蜆絲3 翡翠 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	健康小米飯	小米5	主食類	5.4	10.8		81	367.2
	芋香粉蒸肉	絞肉35 蒸肉粉2 芋頭丁20	豆魚肉蛋類	3.1	21.7	15.5		226.3
	聰明鮭魚蛋	蛋30 鮭魚罐8 青蔥2	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	雙色蘿蔔湯	雞骨10 白蘿蔔35 紅蘿蔔5 香菜1	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		33.5	20.5	101	722.5
	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)
三月三日 星期三	肉燥麵疙瘩	絞肉10 乾香菇1 小手工麵疙瘩-熟50 時令菜10 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	肉絲蛋炒飯	肉絲15 蛋15 牛頭牌玉米粒10 青蔥2 洋蔥25 紅蘿蔔5	主食類	4	8		60	272
	滷棒棒腿	滷包 棒棒腿1支	豆魚肉蛋類	3.1	21.7	15.5		226.3
	羅宋湯	大骨10 蕃茄5 西芹10 紅蘿蔔5 高麗菜30	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	冬瓜鮮菇九片湯	肉片10 紅蘿蔔5 金針菇10 花枝丸13 冬瓜40	油脂類	1		5		45
			總計		31.2	20.5	82.5	639.3
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 星期四	饅頭+牛奶	豐力富奶粉25 饅頭1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	蔥香蚵仔蛋	蛋40 蚵仔15 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	珍菇燴肉絲	肉絲10 小黃瓜15 紅蘿蔔5 秀珍菇15	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	青菜嫩腐湯	超嫩中華豆腐30 時令菜10 青蔥1	油脂類	1.8		9		81
	四季水果	水果	總計		27.8	22.4	109.1	749.2
	薏仁花生湯	小薏仁20 甜花生片-熟10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月五日 星期五	陽春麵	肉絲10 白麵乾25 時令菜10 青蔥1 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	7.3	14.6		109.5	496.4
	麻香炒肉片	肉片40	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	鮮蔬炒干片	豆干20 時令菜20 乾木耳1	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	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	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		29.2	15	131	775.8
	生日蛋糕+養樂多	養樂多1瓶 生日蛋糕						

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110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)
三月八日 星期一	牛奶 + 包子	豐力富奶粉25 包子1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	4.6	9.2		69	312.8
	蘿蔔滷麵輪	麵輪15 白蘿蔔40	豆魚肉蛋類	1.1	7.7	5.5		80.3
	玉米燴鮮菇	牛頭牌玉米粒30 紅蘿蔔5 鮮香菇5	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	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		5		45
	四季水果	水果	總計		24.8	16.9	101.1	655.7
	營養味噌魚片鍋	乾海帶芽1 超嫩中華豆腐40 魚片15 味噌 青蔥2 洋蔥10 紅蘿蔔5						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月九日 星期二	小米清粥小菜	海苔肉鬆15 季節時蔬55 小米5	奶類	0	0	0	0	0
	炸醬麵	絞肉30 陽春麵-熟100 豆干20 甜麵醬 不辣豆瓣醬 紅蘿蔔5	主食類	4.4	8.8		66	299.2
	白切肉	胛心肉條40	豆魚肉蛋類	4.2	29.4	21		306.6
	時菜銀魚湯	吻仔魚3 時令菜30	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	桂圓黑糖豆花	黑糖5 榮州豆花80 桂圓3	油脂類	1		5		45
			總計		39.2	26	86	734.8
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十日 星期三	精緻吐司 + 豆漿	豆漿150 白吐司1片 果醬	奶類	0	0	0	0	0
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	茄汁燒魚	魚片40 青蔥2 洋蔥10	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	彩蔬炒豆包	乾木耳1 生豆包15 小黃瓜20 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	包白什錦湯	大骨10 鮮木耳5 包心白菜30 紅蘿蔔5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		25.4	14	107	655.6
	客家鹹湯圓	絞肉10 乾香菇1 小湯圓35 蝦皮1 韭菜5						
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 星期四	芋頭米粉湯	絞肉8 埔里米粉25 時令菜10 芋頭25 芹菜1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	6.1	12.2		91.5	414.8
	洋蔥燻雞	骨腿丁60 洋蔥10	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	松子韭香煎蛋	蛋35 韭菜5 松子1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	三絲肉羹湯	肉絲10 鮮木耳5 豆芽菜10 紅蘿蔔5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.7	14.5	112.5	687.3
	紅豆湯	紅豆30						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十一日 星期五	蔥酥蘿蔔糕湯	絞肉10 乾香菇1 真空包蘿蔔糕70 蝦皮1 韭菜5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	古早味豬排	香里豬肉排40	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	大瓜燴炒	乾木耳1 紅蘿蔔5 大黃瓜50 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
	黃金蚵湯	蚵仔30	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		28.6	19.4	114.1	745.4
	糙米香 + 牛奶	豐力富奶粉25 糙米香1塊						

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110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)
三月十五日 星期一	饅頭 + 米漿	米漿150 饅頭1粒	奶類	0	0	0	0	0
	菩提素炒麵	油麵110 角螺5 紅蘿蔔5 芹菜2 乾木耳1 高麗菜40 鮮香菇5	主食類	5.8	11.6		87	394.4
	滷豆干	豆干40 滷包 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	蕃茄黃芽湯	蕃茄10 黃豆芽15 青蔥1	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	雙蛋肉茸穀粥	絞肉10 鹹蛋10 紅藜麥1 芹菜1 紅蘿蔔5 皮蛋10	油脂類	1.5		7.5		67.5
			總計		28.7	19	107	713.8
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十六日 星期二	鮮肉湯包 + 大麥飲	麥茶6 小籠湯包2粒	奶類	0	0	0	0	0
	小蔥仁飯	小蔥仁5	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	芝麻日式照燒雞	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30 紅蘿蔔10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1.3			19.5	78
	健康花菜湯	排骨10 紅蘿蔔5 白花椰45	油脂類	2.1		10.5		94.5
	四季水果	水果	總計		24.5	19	110.5	711
	沙拉甜筒	葡萄乾5 沙拉醬 三色豆10 馬鈴薯90 甜筒1支						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月十七日 星期三	家常湯麵	肉絲10 乾香菇1 白麵乾25 紅蘿蔔3 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	5.6	11.2		84	380.8
	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
	韭花甜條	洋蔥15 紅蘿蔔5 韭菜花15 甜條10	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	薑絲冬瓜湯	雞骨架10 冬瓜40	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		29	18.4	116.6	748
	麵包 + 牛奶	豐力富奶粉25 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)
三月十八日 星期四	五彩蔬菜鍋	肉片10 蕃茄5 玉米穗40 白蘿蔔40 時令菜10 鮮菇10	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	香炒吻仔魚	吻仔魚20 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	麻婆豆腐	絞肉5 火鍋中華豆腐40 不辣豆瓣醬3 青蔥1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬	水果類	1.3			19.5	78
	金針排骨湯	排骨10 乾金針2	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		21.7	13.5	100.5	610.3
	葡萄乾甜麥角	麥片20 葡萄乾5						
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 星期五	鯖魚麵線	鯖魚罐15 白麵線23 青蔥1	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	絞肉滷貢丸	絞肉18 青蔥2 貢丸23	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	結頭菜炒雞絲	結頭菜40 清雞胸肉10 紅蘿蔔5 乾木耳1	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	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		5		45
	四季水果	水果	總計		34.6	22.9	112.6	794.9
	黑糖糕 + 牛奶	豐力富奶粉25 黑糖糕1塊						

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110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)
三月二十二日 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
	健康小米飯	小米5	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	塔香燒油腐	乾香菇1 油豆腐40 九層塔1 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6		87.6
	綠菠滑蛋	蛋30 菠菜10	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	菇菇洋蔥湯	青蔥1 洋蔥10 金針菇10 鮮香菇5 秀珍菇5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.3	17.4	107.6	692.2
	香椿細粉湯	冬粉22 香椿肉燥8 時令菜10 芹菜2 紅蘿蔔5						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十三日 星期二	雲吞湯	雲吞3粒 時令菜10 青蔥1 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
	香煎魚片	魚片40	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	肉末洋芋滷	紅蘿蔔5 馬鈴薯丁30 絞肉10	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	黃瓜大骨湯	大骨10 大黃瓜40	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		23.1	14.5	101.5	628.9
	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)
三月二十四日 星期三	蔬菜多穀粥	絞肉10 多穀10 紅蘿蔔5 時令菜20	奶類	0	0	0	0	0
	肉燥拌拌麵	絞肉30 乾香菇1 白油麵-熟100 豆干20 青蔥2 紅蘿蔔5	主食類	5	10		75	340
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	2.6	18.2	13		189.8
	肉骨茶湯	排骨10 肉骨茶包 白蘿蔔40	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	水煎包 + 冬瓜露	冬瓜磚 水煎包1粒	油脂類	1		5		45
			總計		29.7	18	97.5	670.8
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月二十五日 星期四	蔬菜地瓜銀魚羹	時令菜30 吻仔魚5 地瓜40	奶類	0	0	0	0	0
	香香芝麻飯	黑芝麻1	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	豆豉蒸雞腿	骨髓丁60 豆豉1 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	彩蔬炒肉絲	紅蘿蔔5 鮮木耳5 西芹20 肉絲10	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	木須玉筍排骨湯	排骨10 鮮木耳10 玉米筍10 紅蘿蔔5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.3	16	101	657.2
	全麥吐司 + 豆漿	豆漿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)
三月二十六日 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
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	傳統焢肉	青蔥2 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	白菜腐皮滷	角螺5 蝦皮1 鮮木耳5 包心白菜60 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	36
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	海菜蛋花湯	蛋15 海菜	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		32.1	21.4	108.6	755.4
	銀絲捲 + 牛奶	豐力富奶粉25 小銀絲捲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)

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110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)
三月二十九日 星期一	馬來糕 + 牛奶	豐力富奶粉25 馬來糕1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	麻油枸杞杏鮑菇	枸杞1 青蔥1 杏鮑菇40	豆魚肉蛋類	1	7	5		73
	蔥香煎蛋	蛋35 青蔥3	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	海芽豆腐湯	超嫩中華豆腐30 青蔥1 乾海帶芽1	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		25	17.4	109.1	693
	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)
三月三十日 星期二	肉羹麵線	紅麵線25 鮮木耳5 金針菇10 肉羹10	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	鹽水小瓜雞絲	清雞胸肉38 小黃瓜15 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	咖哩茄子	佛蒙特咖哩塊4 茄子50	蔬菜類	1.9	1.9		9.5	45.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	結頭菜大骨湯	大骨10 香菜0.5 結頭菜50	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		22.6	12.5	101	606.9
	芋圓地瓜圓	芋圓20 地瓜圓20						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
三月三十一日 星期三	腰果南瓜濃湯	絞肉10 南瓜70 腰果3 牛頭牌玉米粒10 玉米粉3	奶類	0	0	0	0	0
	古早味油飯	肉絲20 乾香菇1 糯米60 皮絲5 蝦米1	主食類	4.3	8.6		64.5	292.4
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	綜合蔬菜大骨湯	大骨10 時令菜40 紅蘿蔔5 鮮香菇5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	廣式燒賣 + 豆漿	豆漿150 燒賣2粒	油脂類	1.2		6		54
			總計		27.3	18.5	85.5	617.7
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 星期四								
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)