

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110年12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)
十一月二十九日 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)
十一月三十日 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)
十一月一日 星期三	福州魚丸湯	時令菜15 芹菜1 福州魚丸1粒	奶類	0	0	0	0	0
	芝麻糙米飯	糙米5 黑芝麻1	主食類	5	10		75	340
	蔥油雞	骨腿丁60 青蔥1	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	台式小炒	肉絲5 豆干25 蝦皮1 芹菜5 青蔥2 紅蘿	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	健康花菜湯	排骨10 紅蘿蔔5 白花椰45	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		28.1	18	96.5	660.4
	麵包 + 米漿	米漿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)
十二月二日 星期四	蕃茄肉片粥	肉片10 蕃茄10 時令菜10 青蔥2	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5.9	11.8		88.5	401.2
	蔭鳳梨蒸魚	蔭鳳梨5 魚片40 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.1	7.7	5.5		80.3
	開陽蘿蔔炒肉末	絞肉5 蝦皮1 白蘿蔔40 青蔥1 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	青菜蛋花湯	蛋15 青蔥1 時令菜15	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.2	16.9	119.6	739.3
	地瓜*牛奶	牛奶25 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)
十二月三日 星期五	鮮味米粉湯	絞肉10 乾香菇1 埔里米粉25 蝦皮1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	香菇肉羹糙米飯	時令菜40 蛋15 紅蘿蔔5 鮮香菇5 乾木耳1 肉羹40 糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	滷棒棒腿	滷包 棒棒腿1支	豆魚肉蛋類	3.3	23.1	16.5		240.9
	季節時蔬	時令菜55	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	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		45
			總計		35.3	21.5	103.5	748.7

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12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)
十二月六日 星期一	牛奶 + 穀類脆片	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	5.5	11		82.5	374
	淋汁豆包	生豆包40 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	養生菇菇滷	青蔥2 洋蔥10 紅蘿蔔5 鮮菇—10 鮮菇二10 鮮菇三10	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	薑絲冬瓜湯	角螺4 冬瓜40	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		29.5	18.9	115.1	748.5
	雞絲麵	蛋15 雞絲麵0.3包 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)
十二月七日 星期二	精緻吐司 + 豆漿	豆漿150 白吐司1片 果醬	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.9	11.8		88.5	401.2
	蠔油芝麻雞腿丁	骨髓丁60 白芝麻1	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	三色蒸蛋	蛋30 皮蛋5 鹹蛋5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	四季水果	水果	油脂類	1		5		45
	結頭菜大骨湯	大骨10 結頭菜40	總計		26.2	14.5	109	671.3
	藥膳四神湯	排骨10 四神包 大薏仁15 小薏仁15						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月八日 星期三	吻魚穀粥	絞肉10 吻仔魚5 青蔥1 紅蘿蔔5 紅藜麥1	奶類	0	0	0	0	0
	義大利肉醬麵	絞肉35 義大利麵-熟110 蕃茄醬 蘑菇罐 田園蘑菇醬10 三色豆20 洋蔥15	主食類	5.5	11		82.5	374
	季節時蔬	時令菜55	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	西式蔬菜湯	雞骨10 西芹20 洋蔥10 紅蘿蔔5 鮮香菇5	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	滋養銀耳羹	白木耳1 紅棗1 綠豆仁20	油脂類	1		5		45
			總計		22.9	12.5	104.5	622.1
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月九日 星期四	包子 + 牛奶	奶粉25 包子1粒	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	養生紫米飯	紫米5	主食類	4.7	9.4		70.5	319.6
	糖醋魚片	魚片40 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	什錦粉絲	絞肉5 冬粉10 蝦皮1 時令菜30 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	豆薯排骨湯	排骨10 豆薯35	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		27.5	20.4	101.1	698
	酸辣濃湯	肉絲10 蛋15 中華豆腐40 鮮木耳5 青蔥2 紅蘿蔔5 金針菇10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月十日 星期五	南投意麵	絞肉10 意麵-生45 時令菜10 紅蘿蔔5 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	傳統焢肉	青蔥2 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	丁香豆干	豆干片30 丁香5 青蔥2 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	菠菜鮮菇湯	雞骨10 菠菜20 鮮香菇5 金針菇5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.6	16	103.5	668.4
	銅鑼燒 + 決麥茶	決明子茶2 麥茶3 銅鑼燒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12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)
十二月十三日 星期一	銀絲捲+牛奶	銀絲捲1粒 奶粉25	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	香香松子飯	松子1	主食類	5.5	11		82.5	374
	紅白蘿蔔燉麵輪	麵輪20 青蔥1 白蘿蔔20 紅蘿蔔10	豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6		87.6
	芹粒炒蛋	蛋35 芹菜3	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	青菜嫩腐湯	蔥1 中華豆腐15 時令菜10	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.8	17.4	112.1	712.2
	紅豆紫米甜品	紅豆10 黑糯米10 糯米10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月十四日 星期二	越式河粉湯	絞肉10 越式河粉50 九層塔1 洋蔥10 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	薑炒魚丁	魚片40 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	白菜滷	角螺5 蝦皮1 鮮木耳5 包心白菜60 紅蘿蔔5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	海菜蛋花湯	蛋15 海菜	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		22.5	14.5	102.5	630.5
	鬆餅+明目飲	鬆餅1塊 枸杞4						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月十五日 星期三	元氣雞肉小米粥	清雞胸肉10 山藥20 枸杞0.5 小米5	奶類	0	0	0	0	0
	DIY漢堡	漢堡1個	主食類	5.5	11		82.5	374
	洋蔥炒肉片	肉片40 洋蔥15 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	2.5	17.5	12.5		182.5
	煎蛋	蛋30	蔬菜類	1	1		5	24
	羅宋湯	大骨10 蕃茄5 洋蔥10 紅蘿蔔5 高麗菜30	水果類	1			15	60
	四季水果	水果	油脂類	1.5		7.5		67.5
	豬肉餡餅+豆漿	豆漿150 豬肉餡餅1塊	總計		29.5	20	102.5	708
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月十六日 星期四	家常麵疙瘩	絞肉10 乾香菇1 手工麵疙瘩50 時令菜10 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	蒸肉餅	絞肉40 芹菜2 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	銀芽雞絲	清雞胸肉10 鮮木耳5 豆芽菜10 青椒10 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	黃金蜆湯	蜆仔30	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		24	14.5	103	638.5
	煎芋頭糕+大麥飲	芋頭糕100 麥茶6						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月十七日 星期五	蔬菜鹹粥	時令25 絞肉10 紅蘿蔔5 乾香菇1	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5.5	11		82.5	374
	蒜香雞	骨腿丁60	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	大瓜甜條	紅蘿蔔5 大黃瓜50 甜條10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	冬菜肉片湯	肉片10 冬菜3	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		29.6	19.9	112.1	745.9
	糙米香+牛奶	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12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)
十一月二十一日 星期一	包子 + 牛奶	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	4.7	9.4		70.5	319.6
	什錦烤麩	昆布3 乾香菇1 烤麩30 滷包 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	腰果鮮菇燴炒	腰果5 時令菜20 紅蘿蔔5 鮮菇15	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	蔥香蛋花湯	蛋20 青蔥2	油脂類	1.9		9.5		85.5
	四季水果	水果	總計		28.1	23.9	100.6	729.9
	茄汁鯖魚湯麵	鯖魚罐15 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)
十二月二十一日 星期二	冬至鹹湯圓	絞肉10 乾香菇1 小湯圓35 蝦皮1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	健康小米飯	小米5	主食類	5.1	10.2		76.5	346.8
	醬爆肉片	肉片40 時令菜10 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	雙色煎蛋	蛋30 香菜1 紅蘿蔔5	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	味噌海芽湯	乾海帶芽1 味噌 青蔥1	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		25.2	15	96.5	621.8
	小薏仁湯	小薏仁30						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月二十三日 星期三	廣式燒賣 + 米漿	米漿150 燒賣2粒	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
	麻油雞鍋	骨髓丁60	豆魚肉蛋類	3.9	27.3	19.5		284.7
	玉米貢丸	貢丸23 玉米穗50	蔬菜類	0.8	0.8		4	19.2
	高麗菜	高麗菜55	水果類	1			15	60
	四季水果	水果	油脂類	1.4		7		63
	養生山藥燉排骨	紅棗1 枸杞1 排骨10 山藥60	總計		38.3	26.5	95.5	773.7
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月二十三日 星期四	肉羹細粉	肉羹10 乾香菇1 冬粉22 時令菜10 芹菜1	奶類	0	0	0	0	0
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.5	11		82.5	374
	蒸叻仔魚	叻仔魚20 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	塔香肉末嫩腐	絞肉5 中華豆腐40 九層塔1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	菜心雞骨湯	菜心50 雞骨10	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		22.7	12.5	103.5	617.3
	燒仙草	芋圓15 仙草原汁65 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)
十二月二十四日 星期五	菠菜雞蛋小米粥	菠菜25 蛋15 紅蘿蔔5 小米5	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	白醬嫩雞貝殼麵	義大利貝殼麵35 馬鈴薯30 清雞胸肉20 洋蔥20 紅蘿蔔10 北海道白醬	主食類	5.4	10.8		81	367.2
	蒜香花椰	花椰菜60	豆魚肉蛋類	1	7	5		73
	綜合蔬菜排骨湯	排骨10 玉米筍10 時令菜20 鮮香菇5	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	杯子蛋糕 + 牛奶	奶粉25 杯子蛋糕2粒	油脂類	1		5		45
			總計		25.8	16.4	113.6	705.2

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12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)
十二月二十七日星期一	饅頭+牛奶	饅頭1粒 奶粉25	奶類	0.8	6.4	6.4	9.6	121.6
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5	10		75	340
	豆豉彩椒燴百頁	百頁豆腐30 豆豉1 彩椒10	豆魚肉蛋類	1.3	9.1	6.5		94.9
	美味蒸蛋	青豆仁10 蛋30	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	蕃茄紫菜湯	蕃茄10 紫菜 青蔥2	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.5	17.9	104.6	685.5
	麻香鮑菇麵線	枸杞1 白麵線25 杏鮑菇15						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月二十八日星期二	玉米濃湯	絞肉5 牛玉米粒30 玉米醬10 洋蔥10 紅蘿蔔5 馬鈴薯20	奶類	0	0	0	0	0
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5	10		75	340
	松子雞丁	清雞胸肉40 松子1 青蔥2	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	味噌大根燒	味噌 白蘿蔔40 青蔥2 紅蘿蔔5 肉片	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	金菇肉絲湯	金針菇15 肉絲10 青蔥2	油脂類	1.7		8.5		76.5
	四季水果	水果	總計		28.2	20.5	97	685.3
	蔥油餅+豆漿	豆漿150 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)
十二月二十九日星期三	蔬菜餛飩湯	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	10		75	340
	樹子蒸魚	魚片40 青蔥2 樹子3	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	青花炒肉片	肉片10 紅蘿蔔5 青花椰50	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	南瓜排骨湯	排骨10 南瓜40	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		23.1	14.5	96	606.9
	桂圓紅棗糯米粥	糯米27 紅棗2 桂圓3						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月三十日星期四	咖哩湯麵	清雞胸肉10 白麵乾25 咖哩塊 洋蔥10 紅蘿蔔5 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	5.4	10.8		81	367.2
	古早味豬排	豬肉排40	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	開陽小瓜玉筍	小黃瓜25 玉米筍10 紅蘿蔔5 蝦皮1	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時令菜55	水果類	1			15	60
	芹香油腐湯	油豆腐30 芹菜2	油脂類	1.2		6		54
	四季水果	水果	總計		31.6	21.9	111.1	767.9
	黑糖糕+牛奶	奶粉25 黑糖糕1塊						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
十二月三十一日星期五								

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)