

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110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)
三月二十九日 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)
三月三十日 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)
三月三十一日 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)
四月一日 星期四	味噌雞片麵	清雞胸肉10 白麵乾25 味噌 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	10		75	340
	蒜香炒絞肉	絞肉40	豆魚肉蛋類	3	21	15		219
	香蒸蛋	乾香菇1 蛋30	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 青蔥2 小白菜10	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		32.4	20	97	697.6
	滷味 + 養生飲	枸杞2 紅棗1 甘耆1 豆干35 滷包 白蘿蔔40 甜條25						
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)

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110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)
四月五日 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)
四月六日 星期二	蔬菜餛飩湯	餛飩5粒 時令菜10	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	5.5	11		82.5	374
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	1.1	7.7	5.5		80.3
	紫菜嫩腐湯	紫菜 超嫩中華豆腐20 青蔥2	蔬菜類	1	1		5	24
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	綠豆花生湯	甜花生片-熟10 綠豆30	油脂類	1.6		8		72
			總計		19.7	13.5	102.5	610.3
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
四月七日 星期三	糰仔條	絞肉10 乾香菇1 綠竹筴-熟30 蝦皮1 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	10		75	340
	蔥爆肉片	肉片40 青蔥3	豆魚肉蛋類	1.8	12.6	9		131.4
	青豆蒸蛋	蛋30 青豆仁10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	牛蒡大骨湯	大骨10 枸杞0.5 牛蒡20	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		28.4	18.8	102.2	691.6
	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)
四月八日 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
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.8	11.6		87	394.4
	清蒸魚片	魚片40	豆魚肉蛋類	2.1	14.7	10.5		153.3
	蒼蠅頭	絞肉10 豆豉1 洋蔥15 韭菜花15	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	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	總計		27.5	15.5	108	681.5
	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)
四月九日 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	0	0	0	0
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	7.1	14.2		106.5	482.8
	瓜仔雞	骨髓丁60 脆瓜罐8	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	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	鮮木耳15 肉絲10	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		26	14	128	742
	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)
四月十二日 星期一	包子 + 豆漿	豆漿150 小紅豆包1粒	奶類	0	0	0	0	0
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5	10		75	340
	蘿蔔滷昆布	昆布3 滷包 白蘿蔔40 青蔥2 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	2.1	14.7	10.5		153.3
	塔香松子煎蛋	蛋35 松子1 九層塔1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	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	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		25.9	16	96	631.6
蔬菜肉絲細粉湯	肉絲10 冬粉20 時令菜10 芹菜2							
四月十三日 星期二	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
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.2	10.4		78	353.6
	鹹蛋蒸肉	絞肉40 生鹹蛋10	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	三彩雞絲	清雞胸肉10 時令菜15 紅蘿蔔5 鮮香菇10	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	菇菇排骨湯	排骨10 青蔥2 金針菇10 秀珍菇5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.5	17.8	105.7	693
芋頭西米露	西谷米15 芋頭丁30							
四月十四日 星期三	青蔬貢丸湯	時令菜20 紅蘿蔔5 貢丸23	奶類	0	0	0	0	0
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	薑汁燒雞	骨腿丁60 青蔥2	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	玉米肉茸	絞肉5 牛頭牌玉米粒20 青蔥2 洋蔥15 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
	冬瓜大骨湯	大骨10 冬瓜40	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		26.2	16	108	680.8
鮭魚三明治	塑膠袋 鮭魚罐10 白吐司2片 沙拉醬 小黃瓜10							
四月十五日 星期四	糙米排骨粥	排骨10 吻仔魚3 糙米30 青蔥2 紅蘿蔔5	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	DIY花枝羹麵	蛋15 白油麵110 中卷清肉20 清魚漿20 鮮木耳5 紅蘿蔔5 金針菇10 鮮香菇5	主食類	5.5	11		82.5	374
	蒜香毛豆莢	毛豆莢40	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	高麗菜	高麗菜55	蔬菜類	1	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	1.5		7.5		67.5
			總計		27.3	19.8	109.7	726.2
四月十六日 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
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5	10		75	340
	醋薑燒魚片	鯛魚片40	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	鮮蔬燴百頁	白頁豆腐10 鮮木耳5 包心白菜55 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
	黃金蚬湯	蚬仔30	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計		22.4	15.5	96	613.1
珍珠丸子 + 大麥飲	二砂糖3 麥茶6 珍珠丸子50							

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)
四月十九日 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
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.6	11.2		84	380.8
	香煎豆腐	火鍋中華豆腐45 青蔥2	豆魚肉蛋類	1	7	5		73
	咖哩什錦	咖哩塊 洋蔥10 紅蘿蔔5 馬鈴薯30 杏鮑菇10	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	紅燒玉米湯	紅燒包 玉米穗50 香菜1	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		24	14.8	111.2	674
	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						
四月二十日 星期二	肉燥芋頭糕湯	絞肉10 乾香菇1 芋頭糕70 蝦皮1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	燕麥飯	燕麥5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	香菇雞	骨髓丁60 乾香菇1	豆魚肉蛋類	2.6	18.2	13		189.8
	青木瓜炒肉絲	肉絲10 青木瓜40 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	柴魚蛋花湯	蛋20 柴魚片 青蔥2	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		29.9	18.5	100	686.1
	米香 + 豆漿	豆漿150 米香1塊						
四月二十一日 星期三	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
	健康小米飯	小米5	主食類	5	10		75	340
	洋蔥燒肉	洋蔥15 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	鮮菇銀芽炒干片	豆干片15 豆芽菜10 紅蘿蔔5 鮮香菇10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	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		28.2	17	97	653.8
	鮮肉湯包 + 決明子飲	決明子茶2 小籠湯包2粒						
四月二十二日 星期四	鍋燒麵	蛋15 鍋燒麵0.3包 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	豉汁魚片	魚片40 豆豉1	豆魚肉蛋類	1.3	9.1	6.5		94.9
	蒜香芝麻茄子	白芝麻1 茄子50	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	肉骨茶湯	排骨10 肉骨茶包 白蘿蔔40	油脂類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	水果	總計		22.1	13	108.5	639.4
	蔥油餅 + 檸檬飲	檸檬5 蔥油派0.5片						
四月二十三日 星期五	紅藜吻仔魚蒸飯 + 紫菜湯	紫菜 青蔥2 吻仔魚5 紅藜麥1	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	DIY豬肉漢堡	漢堡1粒 豬肉排40 蛋35 小黃瓜10 蕃茄醬 沙拉醬	主食類	5	10		75	340
	羅宋湯	大骨10 蕃茄5 洋蔥10 紅蘿蔔5 高麗菜30	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	四季水果	水果	蔬菜類	1	1		5	24
	鮮奶*仙草凍	鮮奶150 仙草凍	水果類	1			15	60
			油脂類	1.4		7		63
			總計		29.1	21.3	102.2	716.9

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)
四月二十六日 星期一	包子 + 豆漿	豆漿150 小芝麻包1粒	奶類	0	0	0	0	0
	素香炒麵	乾香菇1 乾木耳1 黃油麵-熟100 角螺10 芹菜2 紅蘿蔔5	主食類	5	10		75	340
	季節時蔬	時蔬	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	大滷湯	蛋10 超嫩中華豆腐30 時令菜15 鮮木耳5 青蔥2 紅蘿蔔5 金針菇5	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	海苔麥片粥	麥片5 鯉魚香鬆5 海苔醬	油脂類	1.1		5.5		49.5
			總計			25.4	15.5	97
四月二十七日 星期二	元寶湯	熟水餃3粒 青蔥1 時令菜10	奶類	0	0	0	0	0
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	5	10		75	340
	醬爆雞丁	清雞胸肉40 彩椒10	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	洋蔥炒蛋	蛋30 洋蔥10	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	魚干蔬菜湯	丁香1 時令菜30	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計			25.3	15	96.5
	枸杞南瓜小米羹	南瓜30 枸杞1 糯米5 小米10						
四月二十八日 星期三	麵線蛋花湯	蛋20 白麵線22 青蔥2	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
	香滷獅子頭	絞肉30 清魚漿10 洋蔥10	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	香根干丁	香菜1 紅蘿蔔5 豆干丁35	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	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			32.9	21.3	109.2
	營養吐司 + 鮮奶	鮮奶150 白吐司1片 果醬						
四月二十九日 星期四	香菇肉茸粥	絞肉10 蛋15 乾香菇1 芹菜2 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5	10		75	340
	鳳梨魚條	鳳梨罐頭10 裹粉魚條40	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	筍香炒肉絲	肉絲10 竹筍55 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.3	1.3		6.5	31.2
	季節時蔬	時蔬	水果類	1.1			16.5	66
	金針湯	雞骨10 乾金針2	油脂類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	水果	總計			21.8	15	98
	檸檬愛玉	檸檬5 愛玉						
四月三十日 星期五	青蔬拉麵	絞肉10 蛋15 手工拉麵-熟50 青蔥1 時令菜10	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	營養糙米飯	糙米5	主食類	5.5	11		82.5	374
	滷棒棒腿	滷包 棒棒腿1支	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	花生四色	四色豆30 鹹花生仁-熟10	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬	水果類	1			15	60
	昆布冬瓜湯	昆布1 冬瓜40	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計			32.6	22.8	111.7
	銅鑼燒 + 鮮奶	鮮奶150 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)