

# 臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110年08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) |
|--------------|------------|--|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 八月十六日<br>星期一 | 銀絲捲 + 純鮮奶  | 鮮奶150 銀絲捲1粒                                  | 奶類    | 0.6 | 4.8  | 4.8  | 7.2   | 91.2   |
|              | 菩提素炒麵      | 乾香菇1 油麵110 角螺10 鮮木耳5 豆<br>芽菜10 芹菜2 紅蘿蔔5 韭菜5  | 主食類   | 5.3 | 10.6 |      | 79.5  | 360.4  |
|              | 芝麻大黑干      | 大黑豆干35 白芝麻1                                  | 豆魚肉蛋類 | 2.3 | 16.1 | 11.5 |       | 167.9  |
|              | 玉米蛋花湯      | 蛋20 牛頭牌玉米粒10 青蔥1                             | 蔬菜類   | 0.6 | 0.6  |      | 3     | 14.4   |
|              | 四季水果       | 水果   | 水果類   | 1   |      |      | 15    | 60     |
|              | 蘿蔔糙米鹹粥     | 絞肉10 乾香菇1 白蘿蔔25 芹菜1 紅<br>蘿蔔5 糙米              | 油脂類   | 1.3 |      | 6.5  |       | 58.5   |
|              |            |  | 總計    |     |      | 32.1 | 22.8  | 104.7  |
| 八月十七日<br>星期二 | 鮮肉芙蓉羹      | 三色豆10 青蔥1 絞肉10 蛋15 超嫩中<br>華豆腐40              | 奶類    | 0   | 0    | 0    | 0     | 0      |
|              | 營養糙米飯      | 糙米5  | 主食類   | 4   | 8    |      | 60    | 272    |
|              | 豆瓣炒雞       | 清雞胸肉40 青蔥1 不辣豆瓣醬3                            | 豆魚肉蛋類 | 4.1 | 28.7 | 20.5 |       | 299.3  |
|              | 蒲瓜什燴       | 紅蘿蔔5 蒲瓜50 肉羹10                               | 蔬菜類   | 1.4 | 1.4  |      | 7     | 33.6   |
|              | 季節時蔬       | 時蔬   | 水果類   | 1   |      |      | 15    | 60     |
|              | 味噌魚片湯      | 乾海帶芽1 鯛片20 味噌 青蔥1 洋蔥<br>10                   | 油脂類   | 1.1 |      | 5.5  |       | 49.5   |
|              | 四季水果       | 水果   | 總計    |     | 38.1 | 26   | 82    | 714.4  |
|              | 水煎包 + 豆漿   | 豆漿150 水煎包1粒                                  |       |     |      |      |       |        |
| 八月十八日<br>星期三 | 日式拉麵       | 大骨10 肉片10 牛頭牌玉米粒10 手工<br>拉麵-熟50 柴魚片 青蔥1 紅蘿蔔5 | 奶類    | 0.5 | 4    | 4    | 6     | 76     |
|              | 健康小米飯      | 小米5  | 主食類   | 5.2 | 10.4 |      | 78    | 353.6  |
|              | 古都肉燥       | 絞肉40 青蔥2                                     | 豆魚肉蛋類 | 2.1 | 14.7 | 10.5 |       | 153.3  |
|              | 甜蔥煎蛋       | 蛋35 青蔥3                                      | 蔬菜類   | 1.1 | 1.1  |      | 5.5   | 26.4   |
|              | 季節時蔬       | 時蔬   | 水果類   | 1   |      |      | 15    | 60     |
|              | 大瓜雞骨湯      | 雞骨10 大黃瓜40                                   | 油脂類   | 1.8 |      | 9    |       | 81     |
|              | 四季水果       | 水果   | 總計    |     | 30.2 | 23.5 | 104.5 | 750.3  |
|              | 雞蛋布丁       | 布丁1盒   |       |     |      |      |       |        |
| 八月十九日<br>星期四 | 葡萄乾*鮮奶燕麥片  | 鮮奶150 葡萄乾5 燕麥片15                             | 奶類    | 0.6 | 4.8  | 4.8  | 7.2   | 91.2   |
|              | 小薏仁飯       | 小薏仁5   | 主食類   | 5.2 | 10.4 |      | 78    | 353.6  |
|              | 糖醋魚條       | 裹粉魚條40 洋蔥10 紅蘿蔔5                             | 豆魚肉蛋類 | 1   | 7    | 5    |       | 73     |
|              | 竹筍炒肉絲      | 肉絲10 竹筍55 紅蘿蔔5                               | 蔬菜類   | 1.6 | 1.6  |      | 8     | 38.4   |
|              | 季節時蔬       | 時蔬   | 水果類   | 1.3 |      |      | 19.5  | 78     |
|              | 鮮採菇菇湯      | 大骨10 青蔥2 金針菇10 鮮香菇5                          | 油脂類   | 1.3 |      | 6.5  |       | 58.5   |
|              | 四季水果       | 水果   | 總計    |     | 23.8 | 16.3 | 112.7 | 692.7  |
|              | 蔥酥蘿蔔糕湯     | 絞肉10 乾香菇1 蘿蔔糕70 蝦皮1 韭<br>菜5                  |       |     |      |      |       |        |
| 八月二十日<br>星期五 | 雞絲麵        | 蛋15 雞絲麵30 時令菜10                              | 奶類    | 0   | 0    | 0    | 0     | 0      |
|              | 營養糙米飯      | 糙米5  | 主食類   | 7.7 | 15.4 |      | 115.5 | 523.6  |
|              | 滷豬排        | 香里豬肉排40 青蔥2                                  | 豆魚肉蛋類 | 1.6 | 11.2 | 8    |       | 116.8  |
|              | 三色雞丁       | 清雞胸肉10 三色豆20 青蔥2 洋蔥10                        | 蔬菜類   | 1   | 1    |      | 5     | 24     |
|              | 季節時蔬       | 時蔬   | 水果類   | 1   |      |      | 15    | 60     |
|              | 蚵仔湯        | 蚵仔30   | 油脂類   | 1   |      | 5    |       | 45     |
|              | 四季水果       | 水果   | 總計    |     | 27.6 | 13   | 135.5 | 769.4  |
|              | 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08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) |
|---------------|----------|---------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|--------|
| 八月二十三日<br>星期一 | 饅頭 + 鮮奶  | 饅頭1粒 鮮奶150                            | 奶類    | 0.6 | 4.8  | 4.8  | 7.2   | 91.2   |
|               | 營養糙米飯    | 糙米5                                   | 主食類   | 5.8 | 11.6 |      | 87    | 394.4  |
|               | 滷傳統豆腐    | 傳統細豆腐40 滷包                            | 豆魚肉蛋類 | 1.3 | 9.1  | 6.5  |       | 94.9   |
|               | 秋葵炒蛋     | 蛋35 秋葵5                               | 蔬菜類   | 1.2 | 1.2  |      | 6     | 28.8   |
|               | 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   |      | 5    |       | 45     |
|               | 四季水果     | 水果                                    | 總計    |     | 26.7 | 16.3 | 115.2 | 714.3  |
|               | 長豆肉粥     | 絞肉10 蝦皮1 長豆20 紅蘿蔔5                    |       |     |      |      |       |        |
| 八月二十四日<br>星期二 | 青蔬貢丸湯    | 時令菜20 紅蘿蔔5 貢丸23                       | 奶類    | 0   | 0    | 0    | 0     | 0      |
|               | 養生紫米飯    | 黑糯米5                                  | 主食類   | 5   | 10   |      | 75    | 340    |
|               | 滷棒棒腿     | 滷包 棒棒腿1支                              | 豆魚肉蛋類 | 2.4 | 16.8 | 12   |       | 175.2  |
|               | 西芹丁香腰果   | 腰果3 丁香魚5 紅蘿蔔5 西芹25                    | 蔬菜類   | 1   | 1    |      | 5     | 24     |
|               | 季節時蔬     | 時蔬                                    | 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    |     | 27.8 | 18.5 | 95    | 657.7  |
|               | 米香 + 米漿  | 米漿150 米香1塊                            |       |     |      |      |       |        |
| 八月二十五日<br>星期三 | 客家鹹湯圓    | 絞肉10 乾香菇1 小湯圓35 蝦皮1 韭菜5               | 奶類    | 0   | 0    | 0    | 0     | 0      |
|               | 花枝羹麵     | 蛋15 白油麵100 鮮木耳5 紅蘿蔔5 金針菇10 鮮香菇5 花枝羹40 | 主食類   | 5.2 | 10.4 |      | 78    | 353.6  |
|               | 蒜香毛豆莢    | 毛豆莢40                                 | 豆魚肉蛋類 | 1.6 | 11.2 | 8    |       | 116.8  |
|               | 季節時蔬     | 時蔬                                    | 蔬菜類   | 1   | 1    |      | 5     | 24     |
|               | 四季水果     | 水果                                    | 水果類   | 1   |      |      | 15    | 60     |
|               | 地瓜紅棗小米粥  | 紅棗1 圓糯米10 二砂糖3 地瓜30 小米10              | 油脂類   | 1.2 |      | 6    |       | 54     |
|               |          |                                       | 總計    |     | 22.6 | 14   | 98    | 608.4  |
| 八月二十六日<br>星期四 | 鮮肉雲吞湯    | 雲吞3粒 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   | 4.6 | 9.2  |      | 69    | 312.8  |
|               | 京醬肉絲     | 甜麵醬3 小黃瓜10 青蔥2 肉絲40                   | 豆魚肉蛋類 | 1.8 | 12.6 | 9    |       | 131.4  |
|               | 美白菇燴絲瓜   | 枸杞1 美白菇10 絲瓜60                        | 蔬菜類   | 1.6 | 1.6  |      | 8     | 38.4   |
|               | 季節時蔬     | 時蔬                                    | 水果類   | 1   |      |      | 15    | 60     |
|               | 蕃茄蛋花湯    | 蛋15 時令菜10 青蔥1 蕃茄5                     | 油脂類   | 1.1 |      | 5.5  |       | 49.5   |
|               | 四季水果     | 水果                                    | 總計    |     | 28.2 | 19.3 | 99.2  | 683.3  |
|               | 麵包 + 純鮮奶 | 鮮奶150 麵包1粒                            |       |     |      |      |       |        |
| 八月二十七日<br>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   | 0    | 0    | 0     | 0      |
|               | 燕麥飯      | 燕麥5                                   | 主食類   | 5.5 | 11   |      | 82.5  | 374    |
|               | 蒜香炒魚     | 魚片40                                  | 豆魚肉蛋類 | 1.6 | 11.2 | 8    |       | 116.8  |
|               | 南瓜燴蛋     | 南瓜15 蛋30                              | 蔬菜類   | 1   | 1    |      | 5     | 24     |
|               | 季節時蔬     | 時蔬                                    | 水果類   | 1.1 |      |      | 16.5  | 66     |
|               | 木須肉片湯    | 肉片10 鮮木耳15 青蔥2                        | 油脂類   | 1   |      | 5    |       | 45     |
|               | 四季水果     | 水果                                    | 總計    |     | 23.2 | 13   | 104   | 625.8  |
|               | 鳳梨愛玉     | 甜鳳梨罐10 愛玉100                          |       |     |      |      |       |        |

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)

