

臺中市立龍井幼兒園幼兒餐點表營養分析110年5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)
五月三日 星期一	福州魚丸湯	時令菜15 芹菜1 福州魚丸26	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	香Q白米飯	米	主食類	4.6	9.2		69	312.8
	香菇滷麵輪	乾香菇1 麵輪20 白蘿蔔30	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	雙色絲炒蛋	蛋30 南瓜10 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	味噌嫩腐湯	乾海帶芽1 中華豆腐25 青蔥1 味噌	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		26.3	17.8	96.7	652.2
	綠豆*鮮奶	鮮奶150 綠豆30						
五月四日 星期二	饅頭 + 豆漿	豆漿150 饅頭1粒	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1 紅蘿蔔5	主食類	5	10		75	340
	季節時蔬	時蔬55	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	西式蔬菜大骨湯	大骨10 西芹20 洋蔥10 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
	香鬆小米飯手捲	海苔手捲1 鯉魚香鬆5 小米5	油脂類	1		5		45
			總計		25.2	15	96	619.8
五月五日 星期三	玉米濃湯	絞肉5 牛頭牌玉米粒30 玉米醬10 洋蔥10 紅蘿蔔5 馬鈴薯20	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	松子糙米飯	松子1 糙米5	主食類	4.8	9.6		72	326.4
	三彩炒雞絲	清雞胸肉40 小黃瓜10 鮮木耳5 紅蘿蔔5	豆魚肉蛋類	1.5	10.5	7.5		109.5
	肉末茄子煲	粗絞肉5 九層塔1 茄子50	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	黃芽排骨湯	排骨10 黃豆芽15	油脂類	1.6		8		72
	四季水果	水果	總計		26.5	20.3	102.2	697.5
	麵包 + 鮮奶	鮮奶150 麵包1粒						
五月六日 星期四	吻魚鮮肉粥	絞肉10 吻仔魚5 青蔥1 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	5.2	10.4		78	353.6
	蔥炒肉片	肉片40 青蔥3	豆魚肉蛋類	2.7	18.9	13.5		197.1
	開陽蒲瓜	蝦皮1 鮮木耳5 紅蘿蔔5 蒲瓜55	蔬菜類	1.9	1.9		9.5	45.6
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	菇菇雪花湯	蛋15 青蔥2 金針菇5 鮮香菇5	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		31.2	20.5	102.5	719.3
	滷味 + 冬瓜露	冬瓜磚 豆干35 滷包 白蘿蔔40 甜條25						
五月七日 星期五	咖哩湯麵	清雞胸肉10 白麵乾25 佛蒙特咖哩塊 洋蔥10 紅蘿蔔5 馬鈴薯10	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	7.4	14.8		111	503.2
	豆瓣魚	魚片55 不辣豆瓣醬 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	肉絲滑蛋	肉絲10 蛋30 青蔥1	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	黃瓜大骨湯	大骨10 大黃瓜40	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		27.1	13.5	131.5	755.9
	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5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)
五月十日 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
	高纖麥片飯	麥片5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	塔香滷菇菇	滷包 九層塔1 青蔥2 紅蘿蔔10 鮮香菇13 杏鮑菇13 秀珍菇13	豆魚肉蛋類	1	7	5		73
	煎雞蛋豆腐	雞蛋中華豆腐40	蔬菜類	1.7	1.7		8.5	40.8
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	紅燒蘿蔔湯	紅燒包 白蘿蔔40 香菜0.5	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		24.1	14.8	110.2	670.4
	肉絲鮮湯麵	肉絲10 白麵乾25 時令菜10 青蔥1 紅蘿蔔5 鮮香菇5						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
五月十一日 星期二	羅宋湯	絞肉10 蕃茄10 洋蔥10 紅蘿蔔5 高麗菜30 馬鈴薯30	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	6.7	13.4		100.5	455.6
	蒜泥白肉	帶皮三層肉條40	豆魚肉蛋類	1.6	11.2	8		116.8
	毛豆燴玉米	牛頭牌玉米粒25 紅蘿蔔5 毛豆仁10	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	柴魚蛋花湯	蛋20 柴魚片 青蔥2	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		25.8	13	121.5	706.2
	全麥吐司+ 薏仁糙米漿	薏仁糙米漿150cc 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)
五月十二日 星期三	生滾魚片粥	吻仔魚3 鯛魚片20 青蔥1 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	香菇肉絲炒冬粉	冬粉50 高麗菜40 肉絲10 紅蘿蔔5 韭菜5 芹菜1 乾香菇1 蝦皮1	主食類	5.9	11.8		88.5	401.2
	五香棒棒腿	滷包 棒棒腿1支	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	開陽絲瓜湯	蝦皮1 青蔥1 絲瓜40	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	四季水果	水果	水果類	1			15	60
	紅豆小湯圓	紅豆15 小湯圓35	油脂類	1		5		45
			總計		29	16.5	109	700.5
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
五月十三日 星期四	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	0	0	0	0
	芝麻糙米飯	糙米5 黑芝麻1	主食類	5.4	10.8		81	367.2
	椒鹽魚丁	魚片40	豆魚肉蛋類	2.2	15.4	11		160.6
	肉燥蒸蛋	粗絞肉5 蛋30	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	金針排骨湯	排骨10 乾金針2	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		27.2	16	101	656.8
	水煎包 + 紫菜湯	紫菜 青蔥1 水煎包1粒						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
五月十四日 星期五	雞絲麵	蛋15 雞絲麵0.3 時令菜10	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	5.7	11.4		85.5	387.6
	魚香肉絲	鮮木耳5 毛豆仁5 紅蘿蔔5 肉絲40	豆魚肉蛋類	2.1	14.7	10.5		153.3
	彩燴豆薯	小黃瓜15 鮮木耳5 紅蘿蔔5 豆薯30	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬55	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		31.9	20.3	112.7	761.1
	糙米香 + 鮮奶	鮮奶150 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5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)
五月十七日 星期一	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
	健康小米飯	小米5	主食類	4.6	9.2		69	312.8
	香椿干丁	豆干丁40 香椿肉燥10 青蔥1	豆魚肉蛋類	2	14	10		146
	什錦蒟蒻絲	蒟蒻絲15 鮮木耳5 西芹20 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	翠綠蛋花湯	蛋15 時令菜15 青蔥1	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		29.2	20.3	97.2	688.3
	青菜雲吞湯	雲吞3粒 時令菜10 青蔥1 紅蘿蔔5						
五月十八日 星期二	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
	小薏仁飯	小薏仁5	主食類	5.3	10.6		79.5	360.4
	蔥炒魚片	魚片40 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	黃瓜燴肉羹	紅蘿蔔5 大黃瓜40 肉羹10 乾木耳1	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	海芽排骨湯	排骨10 乾海帶芽1 青蔥1	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		23.6	14	100	620.4
	包子 + 豆漿	豆漿150 包子1粒						
五月十九日 星期三	芋香鹹粥	絞肉10 乾香菇1 蝦皮1 芋頭丁25 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	香Q白米飯	米	主食類	5	10		75	340
	蔴瓜蒸肉	粗絞肉40 蔴瓜8	豆魚肉蛋類	2.3	16.1	11.5		167.9
	蝦皮炒蛋	蛋35 蝦皮1	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	金菇什錦湯	大骨10 鮮木耳5 青蔥1 紅蘿蔔5 金針菇10	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		27.1	17	95	641.4
	花生豆花	甜花生片10 榮州豆花80						
五月二十日 星期四	酸辣濃湯	肉絲10 蛋15 超嫩中華豆腐40 鮮木耳5 青蔥1 紅蘿蔔5 金針菇10	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	營養糙米飯	糙米5	主食類	4.7	9.4		70.5	319.6
	生炒花枝	花枝30 紅蘿蔔5 杏鮑菇20 蔥1	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	蠔油洋蔥燻肉絲	青蔥1 洋蔥40 肉絲10	蔬菜類	1.7	1.7		8.5	40.8
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	青木瓜雞骨湯	青木瓜40 枸杞0.5 雞骨10	油脂類	1.4		7		63
	四季水果	水果	總計		27.8	20.3	101.2	698.7
	鬆餅 + 鮮奶	鬆餅1塊 鮮奶150						
五月二十一日 星期五	肉燥麵線	粗絞肉10 白麵線25 時令菜10 青蔥1	奶類	0	0	0	0	0
	咖哩雞肉飯	清雞胸肉40 佛蒙特咖哩塊8 洋蔥20 紅蘿蔔10 馬鈴薯40	主食類	5	10		75	340
	季節時蔬	時蔬55	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	蔬菜肉片湯	肉片10 時令菜15 青蔥1	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	四季水果	水果	水果類	1.1			16.5	66
	鳳梨銀耳羹	紅棗1 鳳梨罐頭10 白木耳3	油脂類	1		5		45
			總計		24.5	14.5	97.5	618.5

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5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)
五月二十四日 星期一	馬來糕 + 純鮮奶	鮮奶150 馬來糕1粒	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	紅藜飯	紅藜麥1	主食類	4.6	9.2		69	312.8
	香滷油腐	油豆腐40 青蔥1	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	雙色炒蛋	蛋30 洋蔥10 紅蘿蔔5	蔬菜類	1.4	1.4		7	33.6
	季節時蔬	時蔬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		25.2	16.8	98.2	644.8
養生菇菌湯	肉片10 大黃瓜30 青蔥1 紅蘿蔔5 金針菇10 鮑魚菇10 鮮香菇10							
五月二十五日 星期二	冬粉鮮肉湯	粗絞肉10 冬粉20 時令菜10 芹菜1 韭菜5	奶類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米5	主食類	4.8	9.6		72	326.4
	紅燒魚片	魚片40 青蔥1	豆魚肉蛋類	2.4	16.8	12		175.2
	腰果毛豆肉茸	絞肉5 紅蘿蔔5 馬鈴薯15 毛豆仁20 腰果3	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	冬瓜排骨湯	排骨10 冬瓜40	油脂類	1.6		8		72
	四季水果	水果	總計		27.6	20	93	662.4
蒸餡餅 + 豆漿	豆漿150 豬肉餡餅1塊							
五月二十六日 星期三	聰明鮪魚粥	鮪魚罐10 玉米粒10 青蔥1 紅蘿蔔5	奶類	0	0	0	0	0
	豬肉刈包	香里豬肉排40 刈包1粒	主食類	6	12		90	408
	煎蛋	蛋35	豆魚肉蛋類	1.9	13.3	9.5		138.7
	綜合蔬菜大骨湯	大骨10 高麗菜40 紅蘿蔔5 鮮香菇5	蔬菜類	1.1	1.1		5.5	26.4
	四季水果	水果	水果類	1.3			19.5	78
	果乾煉乳南瓜甜筒	南瓜90 葡萄乾5 煉乳 甜筒1支	油脂類	1		5		45
		總計		26.4	14.5	115	696.1	
五月二十七日 星期四	紅燒什錦湯	排骨10 紅燒包 皮絲10 玉米穗50 白蘿蔔30 紅蘿蔔5	奶類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	養生紫米飯	黑糯米5	主食類	4.9	9.8		73.5	333.2
	冬菜燒雞	骨髓丁60 冬菜3	豆魚肉蛋類	1.2	8.4	6		87.6
	芹香甜條	玉米筍10 紅蘿蔔5 西芹20 甜條10	蔬菜類	1.6	1.6		8	38.4
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	四季水果	水果	油脂類	1		5		45
	丁香空心菜湯	丁香1 空心菜30	總計		24.6	15.8	103.7	655.4
營養吐司 + 鮮奶	鮮奶150 白吐司1片 果醬							
五月二十八日 星期五	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	10		75	340
	咕咾肉	鳳梨罐頭10 青椒5 豬肉塊40	豆魚肉蛋類	1.7	11.9	8.5		124.1
	蒲瓜燴丸片	鮮木耳5 紅蘿蔔5 蒲瓜40 貢丸10	蔬菜類	1.2	1.2		6	28.8
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1.1			16.5	66
	蚵仔湯	蚵仔30	油脂類	1.1		5.5		49.5
	四季水果	水果	總計		23.1	14	97.5	608.4
仙草蜜	仙草蜜							

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5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)
五月三十一日 星期一	包子 + 純鮮奶	鮮奶150 包子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
	三彩麵腸	小黃瓜10 鮮木耳5 紅蘿蔔5 麵腸40	豆魚肉蛋類	1.4	9.8	7		102.2
	古早味蒸蛋	蛋30	蔬菜類	1	1		5	24
	季節時蔬	時蔬55	水果類	1			15	60
	薑絲昆布湯	昆布3 青蔥1	油脂類	1		5		45
	四季水果	水果	總計		25.6	16.8	102.2	662.4
	蒜香芋頭燉排骨	排骨10 乾香菇1 芋頭60						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
六月一日 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)
六月二日 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)
六月三日 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)
六月四日 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)