

臺中市立神岡幼兒園幼兒餐點表營養分析114年2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)
02月24日 星期一	銀絲捲 + 牛奶	豐力富奶粉20 銀絲捲1個	乳品類	0.7	5.6	5.6	8.4	106.4
	紅藜飯	紅藜麥1	全穀雜糧類	5.3	10.6		79.5	360.4
	花生滷豆干	鹹花生仁-熟10 四方干35 紅蘿蔔5 滷包	豆魚蛋肉類	1.5	10.5	7.5		112.5
	黃瓜燴炒	鮮木耳5 紅蘿蔔5 大黃瓜40 新鮮玉米筍5	蔬菜類	1	1		5	25
	季節時蔬	菠菜	水果類	1			15	60
	金針湯	乾金針2 角螺4	油脂與堅果種子類	1.7		8.5		76.5
	四季水果	小番茄	總計		27.7	21.6	107.9	740.8
	麵線糊	紅麵線25 紅蘿蔔5 絞肉10 金針菇5						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
02月25日 星期二	金玉貢丸湯	玉米穗50 紅蘿蔔5 貢丸1粒	乳品類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米-撥補品	全穀雜糧類	4.8	9.6		72	326.4
	洋芋燒雞	清雞胸肉35 紅蘿蔔5 馬鈴薯30	豆魚蛋肉類	2.2	15.4	11		165
	紅蔘炒蛋	蛋30 紅蘿蔔10	蔬菜類	1	1		5	25
	季節時蔬	油菜	水果類	1			15	60
	蔬菜排骨湯	高麗菜30 蕃茄10 排骨10	油脂與堅果種子類	1.4		7		63
	四季水果	桶柑	總計		26	18	92	639.4
	燒仙草	仙草原汁60 綠豆10 紅豆10						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
02月26日 星期三	小米肉末粥	小米5 紅蘿蔔5 絞肉20 乾香菇1	乳品類	0.7	5.6	5.6	8.4	106.4
	蔬菜炒板條	肉絲10 乾香菇1 客家板條110 紅蘿蔔5 韭菜5 芹菜2 洋蔥10 高麗菜40	全穀雜糧類	4.3	8.6		64.5	292.4
	焢肉	肉丁40	豆魚蛋肉類	2.3	16.1	11.5		172.5
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔35 雞骨10 紅蘿蔔5 芹菜1	蔬菜類	1	1		5	25
	四季水果	鳳梨	水果類	1			15	60
	湯包 + 牛奶	湯包2粒 豐力富奶粉20	油脂與堅果種子類	1.5		7.5		67.5
			總計		31.3	24.6	92.9	723.8
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
02月27日 星期四	肉片蔬菜鍋	肉片10 角螺10 菠菜15 包心白菜40 蔥2 紅蘿蔔5 杏鮑菇10 金針菇10	乳品類	0	0	0	0	0
	營養糙米飯	糙米-撥補品	全穀雜糧類	5	10		75	340
	蔥炒魚片	鱈魚(鬼頭刀)40 蔥2 洋蔥10 紅蘿蔔5	豆魚蛋肉類	2.5	17.5	12.5		187.5
	麻婆豆腐	火鍋中華豆腐40 絞肉5 蔥1 不辣豆瓣醬3	蔬菜類	1.7	1.7		8.5	42.5
	季節時蔬	福山萵苣(大A)	水果類	1			15	60
	青木瓜雞骨湯	雞骨10 青木瓜40 枸杞0.5	油脂與堅果種子類	1.8		9		81
	四季水果	蘋果	總計		29.2	21.5	98.5	711
	芝麻南瓜煎餅	南瓜55 白芝麻1 麵粉30						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
02月28日 星期五			乳品類					
			全穀雜糧類					
			豆魚蛋肉類					
			蔬菜類					
			水果類					
			油脂與堅果種子類					
			總計					

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)