

臺中市立神岡幼兒園幼兒餐點表營養分析114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)
05月19日 星期一	包子 + 無糖豆漿	無糖豆漿150 包子1粒	乳品類	0	0	0	0	0
	紅藜飯	紅藜麥1	全穀雜糧類	5.4	10.8		81	367.2
	五香大黑干	大黑豆干40 滷包	豆魚蛋肉類	2.2	15.4	11		165
	洋蔥紅蘿嫩馬鈴薯	蔥1 馬鈴薯35 紅蘿蔔10 洋蔥20	蔬菜類	1	1		5	25
	季節時蔬	福山萵苣(大A)	水果類	1			15	60
	紫菜蛋花湯	蛋15 蔥1 紫菜	油脂與堅果種子類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	哈密瓜	總計		27.2	17.5	101	675.7
	肉絲冬粉湯	肉絲10 冬粉20 小白菜10 蔥2						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
05月20日 星期二	蔥香抄手	餛飩5粒 蔥2	乳品類	0	0	0	0	0
	香香芝麻飯	黑芝麻1	全穀雜糧類	5.3	10.6		79.5	360.4
	香炒吻仔魚	吻仔魚20 蔥2	豆魚蛋肉類	2.1	14.7	10.5		157.5
	肉片大根燒	白蘿蔔40 紅蘿蔔5 肉片10 蔥2	蔬菜類	1	1		5	25
	季節時蔬	青江菜	水果類	1			15	60
	芹香腐皮湯	角螺10 芹菜1	油脂與堅果種子類	1.5		7.5		67.5
	四季水果	木瓜	總計		26.3	18	99.5	670.4
	QQ玉米條	玉米穗150						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
05月21日 星期三	柴魚日式湯麵	肉絲10 乾海帶芽0.5 白麵乾25 柴魚片 蔥2 紅蘿蔔5	乳品類	0.6	4.8	4.8	7.2	91.2
	什錦炒糙米飯	肉絲20 蛋15 玉米粒10 糙米-撥補品 毛豆仁10 蔥2 洋蔥20 紅蘿蔔5	全穀雜糧類	5.6	11.2		84	380.8
	季節時蔬	蚵白菜	豆魚蛋肉類	1.3	9.1	6.5		97.5
	竹筍排骨湯	排骨10 竹筍50	蔬菜類	1.5	1.5		7.5	37.5
	四季水果	香吉士	水果類	1			15	60
	大阪燒 + 鮮奶	鮮奶150 蛋15 麵粉35 蔥2 紅蘿蔔5 高麗菜20	油脂與堅果種子類	1.7		8.5		76.5
			總計		26.6	19.8	113.7	743.5
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
05月22日 星期四	養生山藥排骨湯	排骨10 枸杞1 紅棗1 山藥65	乳品類	0.2	1.6	1.6	2.4	30.4
	高纖麥片飯	麥片5	全穀雜糧類	5.4	10.8		81	367.2
	京醬肉絲	甜麵醬3 蔥2 紅蘿蔔5 肉絲40	豆魚蛋肉類	1.6	11.2	8		120
	玉米燴蛋	蛋30 玉米粒10 蔥2	蔬菜類	1	1		5	25
	季節時蔬	大黃瓜	水果類	1			15	60
	丁香蔬菜湯	丁香1 空心菜30	油脂與堅果種子類	1.3		6.5		58.5
	四季水果	香蕉	總計		24.6	16.1	103.4	661.1
	DIY三明治	白吐司2片 起司片7 果醬						
日期	菜名	材料(g)	項目	份數	蛋白質	脂肪	醣類	熱量(大卡)
05月23日 星期五	鍋燒麵	蛋15 鍋燒意麵0.3包 青江菜10	乳品類	0.4	3.2	3.2	4.8	60.8
	營養糙米飯	糙米-撥補品	全穀雜糧類	4.2	8.4		63	285.6
	果蔬雞丁	清雞胸肉35 鳳梨罐頭10 小黃瓜10 紅蘿蔔5	豆魚蛋肉類	2	14	10		150
	毛豆肉茸	毛豆仁20 絞肉5 紅蘿蔔5 馬鈴薯15	蔬菜類	1	1		5	25
	季節時蔬	高麗菜	水果類	1.1			16.5	66
	開陽絲瓜湯	蝦皮1 蔥2 絲瓜40	油脂與堅果種子類	1.7		8.5		76.5
	四季水果	蘋果	總計		26.6	21.7	89.3	663.9
	*水果優格	自然零優格1個						

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)