

臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 113年 11月份菜單總表

【使用台灣豬肉】

日期	早點		午餐					午點		營養分析				
	主食		主食	主菜	副菜	青菜	湯品	主食		熱量	碳水化合物	脂肪	蛋白質	
11月4日 星期一	蒲瓜麵線		白米飯	醬爆雞肉	美味蒸蛋	時蔬	蘿蔔湯	芹香玉米穗湯	水果	844.5	113.5	26.5	33.8	
11月5日 星期二	古早味鹹粥		燕麥飯	洋蔥肉片	麻婆豆腐	時蔬	洋芋排骨湯	果醬鬆餅	水果	783	107.5	24	29.8	
11月6日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶	主食變化	茄汁蛋炒飯	鐵路肉排	時蔬	檸檬愛玉	麵疙瘩	水果	795	109	23.5	32.2	
11月7日 星期四	鍋貼		小米飯	傳統肉燥	麵筋高麗菜	時蔬	玉米穗湯	蘿蔔糕炒蛋	水果	750	107.5	21	28.4	
11月8日 星期五	包子		豆漿	胚芽飯	鳳梨雞丁	甜條炒銀芽	時蔬	雪花菇湯	綠豆薏仁湯	水果	850	115.5	26	34.2
11月11日 星期一	鮮蔬細粉湯		白米飯	炸肉排	白菜滷	時蔬	黑糖粉圓	冬瓜魚丸湯	水果	771.5	112	21	29.1	
11月12日 星期二	雞絲麵		紅藜麥飯	香菇雞	彩燴嫩腐(四角嫩油)	時蔬	日式味噌湯	芋香西米露	水果	806.5	109.5	24.5	32.3	
11月13日 星期三	玉米雞蓉粥		主食變化	義大利肉醬麵	黃金魚排(香酥魚排)	時蔬	柴魚蛋花湯	元寶湯	水果	850.5	115	27	32.7	
11月14日 星期四	麵包	鮮奶	小薏仁飯	紅燒獅子頭	玉米燴蛋	時蔬	紫菜金菇湯	QQ仙草蜜	水果	764	110.5	21	28.8	
11月15日 星期五	饅頭		鮮奶	糙米飯	照燒雞丁	什錦鮮筍	時蔬	清水肉絲羹	綜合滷味	水果	850	115.5	26	34.2
11月18日 星期一	炒麵		蔬菜湯	白米飯	香菇肉燥	繡絲蒸蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	山藥雞湯	水果	786.5	112	22	30.5
11月19日 星期二	筍香鹹粥		小麥飯	瓜仔雞	炒年糕	時蔬	人氣綠豆蒜	味噌豆腐鍋	水果	775	109.5	22	30.2	
11月20日 星期三	吐司		鮮奶	主食變化	油飯	秘醬黑干	時蔬	青木瓜排骨湯	餛飩湯	水果	855	115	26.5	34.8
11月21日 星期四	銀絲卷		鮮奶	紫米飯	糖醋肉片	螞蟻上樹	時蔬	紫菜金菇湯	烏龍湯麵	水果	774	107.5	23	29.8
11月22日 星期五	麵線糊		胚芽飯	馬鈴薯燉雞	黃瓜燴炒	時蔬	番茄蛋花湯	傳統豆花	水果	850	115.5	26	34.2	
11月25日 星期一	運動會補假													
11月26日 星期二	芋頭鹹粥		大麥仁飯	豆瓣燒雞	玉米肉末	時蔬	鮮菇豆皮湯	香菇肉羹	水果	775	109.5	22	30.2	
11月27日 星期三	日式關東煮		主食變化	肉絲炒刀削麵	蜜汁雞翅	時蔬	海芽魚丸湯	紅豆*鮮奶	水果	858	115	27.5	33.4	
11月28日 星期四	玉米脆片		鮮奶	小米飯	香酥蝦排	繡絲蒸蛋	時蔬	鮮筍湯	鍋燒麵	水果	774	107.5	23	29.8
11月29日 星期五	饅頭		豆漿	糙米飯	梅干蒸肉餅	開陽蒲瓜	時蔬	榨菜粉絲湯	布丁	水果	850	115.5	26	34.2

★本餐點表使用食材含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，如有對其過敏者請留意食用。

