



臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 114年 04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		
3月31日 星期一	擔仔麵		白米飯	紅燒肉	美味蒸蛋	時蔬	芋頭排骨湯	酸辣濃湯	水果	772.5	109	22	30.1
4月1日 星期二	餡餅	麥茶	燕麥飯	椒鹽魚丁	麻婆豆腐	時蔬	青蛙下蛋	古早味鹹粥	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
4月2日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶	主食變化	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	時蔬	丸子湯	玉米穗湯	水果	850.5	115	27	32.7
4月3日 星期四													
4月4日 星期五													
4月7日 星期一	營養雞絲麵		白米飯	筍干燒肉	金茸冬瓜	時蔬	金針湯	*鮮奶仙草蜜	水果	772.5	109	22	30.1
4月8日 星期二	包子	豆漿	多穀飯	香菇雞	彩燴嫩腐	時蔬	結頭菜湯	蔬菜麵疙瘩	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
4月9日 星期三	蒲仔肉粥		主食變化	義大利麵	海鮮排	時蔬	柴魚蛋花湯	元寶湯	水果	850.5	115	27	32.7
4月10日 星期四	玉米脆片	鮮奶	小薏仁飯	白菜滷獅子頭	紅顏炒蛋	時蔬	日式味噌湯	海味魚丸湯	水果	764	110.5	21	28.8
4月11日 星期五	餛飩湯麵		糙米飯	照燒雞丁	小瓜什錦	時蔬	清水肉絲羹	人氣綠豆蒜	水果	850	115.5	26	34.2
4月14日 星期一	蘑菇鐵板麵		白米飯	蔥爆肉絲	虎皮炸蛋	時蔬	山藥薏仁湯	蒜頭雞湯	水果	786.5	112	22	30.5
4月15日 星期二	銀絲卷	鮮奶	小麥飯	糖醋魚	螞蟻上樹	時蔬	愛玉甜湯	綜合滷味	水果	775	109.5	22	30.2
4月16日 星期三	麵線糊		主食變化	筍香燜飯	滷味拼盤	時蔬	紫菜金菇湯	番茄羅宋湯	水果	855	115	26.5	34.8
4月17日 星期四	草莓吐司	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	青花豚片	時蔬	柴香蘿蔔湯	水煮玉米	水果	774	107.5	23	29.8
4月18日 星期五	高麗菜鹹粥		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
4月21日 星期一	味噌拉麵		白米飯	沙茶肉片	古早味蒸蛋	時蔬	青菜雲吞湯	蘿蔔糕湯	水果	804	109	24.5	32.2
4月22日 星期二	饅頭	鮮奶	大麥仁飯	豉汁燒雞	玉米肉末	時蔬	薑絲冬瓜湯	綠豆地瓜湯	水果	775	109.5	22	30.2
4月23日 星期三	香菇鹹粥		主食變化	木須炒刀削麵	鹹酥雞	時蔬	海芽嫩腐湯	魷魚羹	水果	858	115	27.5	33.4
4月24日 星期四	麵包	豆漿	小米飯	薑燒魚丁	培根高麗菜	時蔬	鮮筍湯	鍋燒麵	水果	774	107.5	23	29.8
4月25日 星期五	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	蠔油燒肉	絲瓜燴豆腐	時蔬	榨菜粉絲湯	日式關東煮	水果	850	115.5	26	34.2
4月28日 星期一	筍香肉末粥		白米飯	梅干蒸肉餅	鮮蔬年糕	時蔬	什錦菇菇湯	什錦菇菇羹	水果	847.5	115	26	34.1
4月29日 星期二	紅豆*鮮奶		麥片飯	醬爆雞丁	銀芽干片	時蔬	馬鈴薯湯	烏龍湯麵	水果	760	109.5	21	28.8