



臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 114年 05月份菜單總表

【使用台灣豬肉】

日期	早點		午餐					午點		營養分析			
	主餐		主食	主菜	副菜	青菜	湯品	主食	熱量	碳水化合物	脂肪	蛋白質	
4月30日 星期三	果醬鬆餅	麥茶	主食變化	香菇肉羹飯	滷味拼盤	時蔬	香酥QQ棒	鮮肉湯細粉	809	112	23.5	32.6	
5月1日 星期四	餛飩湯		蕃麥飯	香酥魚排	鮮蔬什錦	時蔬	綠豆湯	水果	789	107.5	24	31.2	
5月2日 星期五	包子	鮮奶	糙米飯	薑燒雞	南瓜燴蛋	時蔬	白玉排骨湯	水果	858	113.5	28	33.8	
5月5日 星期一	絲瓜麵線		白米飯	芋頭燻雞丁	美味蒸蛋	時蔬	蒲仔排骨湯	水果	844.5	113.5	26.5	33.8	
5月6日 星期二	饅頭	麥茶	燕麥飯	洋蔥豬柳	麻婆豆腐	時蔬	檸檬愛玉	水果	783	107.5	24	29.8	
5月7日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶	主食變化	銀魚蛋炒飯	檸檬雞柳條	時蔬	蘿蔔湯	水果	795	109	23.5	32.2	
5月8日 星期四	吐司	豆漿	小米飯	傳統肉燥	麵筋高麗菜	時蔬	玉米穗湯	水果	750	107.5	21	28.4	
5月9日 星期五	擔仔麵		胚芽飯	鳳梨雞丁	花椰燴炒	時蔬	雪花菇菇湯	水果	850	115.5	26	34.2	
5月12日 星期一	雞絲麵		白米飯	筍干燻肉	銀魚絲瓜	時蔬	日式味噌湯	水果	772.5	109	22	30.1	
5月13日 星期二	麵包	鮮奶	多穀飯	香菇雞	彩燴嫩肉(四角嫩油)	時蔬	大黃瓜湯	水果	806.5	109.5	24.5	32.3	
5月14日 星期三	開陽蒲仔粥		主食變化	炸醬麵	海鮮排	時蔬	柴魚蛋花湯	水果	850.5	115	27	32.7	
5月15日 星期四	包子	鮮奶	小蔥仁飯	白菜滷獅子頭	洋蔥炒蛋	時蔬	金針湯	水果	764	110.5	21	28.8	
5月16日 星期五	南投意麵		糙米飯	照燒雞丁	什錦鮮筍	時蔬	清水肉絲羹	水果	850	115.5	26	34.2	
5月19日 星期一	古早味炒麵	蔬菜湯	白米飯	京醬肉絲	蠔絲蒸蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	786.5	112	22	30.5	
5月20日 星期二	馬來糕	鮮奶	小麥飯	糖醋雞丁	青花豚片	時蔬	人氣綠豆蒜	水果	775	109.5	22	30.2	
5月21日 星期三	鍋貼	米漿	主食變化	高麗菜燴飯	秘醬黑干	時蔬	紫菜金菇湯	水果	855	115	26.5	34.8	
5月22日 星期四	銀絲卷	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	媽蟻上樹	時蔬	柴香蘿蔔湯	水果	774	107.5	23	29.8	
5月23日 星期五	筍香鹹粥		胚芽飯	馬鈴薯燻雞	黃瓜燴炒	時蔬	番茄蛋花湯	水果	850	115.5	26	34.2	
5月26日 星期一	醬油拉麵		白米飯	鐵板肉片	黑美人炒蛋	時蔬	三絲湯	水果	804	109	24.5	32.2	
5月27日 星期二	饅頭	鮮奶	大麥仁飯	豉汁燒雞	玉米肉末	時蔬	鮮菇絲瓜湯	水果	775	109.5	22	30.2	
5月28日 星期三	香菇肉粥		主食變化	日式炒烏龍	紅燒翅小腿	時蔬	海芽嫩肉湯	水果	858	115	27.5	33.4	
5月29日 星期四	玉米脆片	鮮奶	小米飯	薑燒魚丁	豚片炒白菜	時蔬	鮮筍湯	水果	774	107.5	23	29.8	
5月30日 星期五													

★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、含鈣質之穀物、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。