

臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 114年 06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
6月2日 星期一	擔仔麵		白米飯	醬爆雞肉	美味蒸蛋	時蔬	蘿蔔湯	玉米濃湯	水果	844.5	113.5	26.5	33.8
6月3日 星期二	包子	鮮奶	依鹿寮國中出餐菜單					珍珠丸子	水果	783.0	107.5	24.0	29.8
6月4日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶						饅頭	水果	795.0	109.0	23.5	32.2
6月5日 星期四	古早味鹹粥		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	750.0	107.5	21.0	28.4
6月6日 星期五	麵疙瘩		胚芽飯	鳳梨雞丁	甜條炒銀芽	時蔬	雪花菇菇湯	綠豆薏仁湯	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
6月9日 星期一	饅頭	鮮奶	白米飯	蒜泥白肉	絲瓜麵線	時蔬	鮮蔬餛飩湯	綜合滷味	水果	772.5	109.0	22.0	30.1
6月10日 星期二	小籠湯包	優酪乳	五穀飯	香菇雞	彩燴嫩腐(四角嫩油)	時蔬	日式味噌湯	山藥雞湯	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
6月11日 星期三	開陽蒲仔粥		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	QQ*鮮奶仙草蜜	水果	850.5	115.0	27.0	32.7
6月12日 星期四	麵包	豆米漿	小薏仁飯	紅燒獅子頭	玉米燴蛋	時蔬	大黃瓜湯	元寶湯	水果	764.0	110.5	21.0	28.8
6月13日 星期五	雞絲麵		糙米飯	照燒雞丁	什錦鮮筍	時蔬	清水肉絲羹	中華愛玉	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
6月16日 星期一	炒麵	蔬菜湯	白米飯	古都肉燥	蟬絲蒸蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	芋頭西米露	水果	786.5	112.0	22.0	30.5
6月17日 星期二	吐司	鮮奶	小麥飯	瓜仔雞	炒年糕	時蔬	人氣綠豆蒜	味噌豆腐鍋	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
6月18日 星期三	筍香鹹粥		主食變化	油飯	秘醬黑干	時蔬	青木瓜排骨湯	餛飩湯	水果	855.0	115.0	26.5	34.8
6月19日 星期四	銀絲卷	鮮奶	紫米飯	糖醋肉片	螞蟥上樹	時蔬	紫菜金菇湯	烏龍湯麵	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
6月20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	850.0	115.5	26.0	34.2
6月23日 星期一	醬油拉麵		白米飯	沙茶肉片	雞鬧豆腐	時蔬	三絲湯	水煎包	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
6月24日 星期二	玉米脆片	鮮奶	大麥仁飯	豆瓣燒雞	玉米肉末	時蔬	鮮菇絲瓜湯	香菇肉羹	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
6月25日 星期三	芋頭鹹粥		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	858.0	115.0	27.5	33.4
6月26日 星期四	饅頭	豆漿	小米飯	香酥蝦排	白菜滷	時蔬	鮮筍湯	鍋燒麵	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
6月27日 星期五	日式關東煮		糙米飯	梅干蒸肉餅	開陽蒲瓜	時蔬	榨菜粉絲湯	布丁	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
6月30日 星期一	黑糖小饅頭	鮮奶	白米飯	照燒雞	番茄炒蛋	時蔬	白菜豆腐湯	絲瓜冬粉	水果	804.0	109.0	24.5	32.2

★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。

