

臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 114年 09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
9月1日 星期一	營養雞絲麵		白米飯	筍干燒肉	金茸冬瓜	時蔬	酸白菜湯	水餃	水果	772.5	109.0	22.0	30.1
9月2日 星期二	雙蛋瘦肉粥		多穀飯	香菇雞	彩燴嫩腐	時蔬	青木瓜湯	檸檬愛玉	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
9月3日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶	主食變化	鐵板麵	麥克雞塊	時蔬	柴魚雪花湯	高麗菜包	水果	850.5	115.0	27.0	32.7
9月4日 星期四	南投意麵		小薏仁飯	紅燒獅子頭	木須炒蛋	時蔬	日式味噌湯	綠豆湯	水果	764.0	110.5	21.0	28.8
9月5日 星期五	饅頭	鮮奶	糙米飯	照燒雞丁	培根高麗菜	時蔬	清水肉絲羹	青菜魚丸湯	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
9月8日 星期一	古早味炒麵	蔬菜湯	白米飯	蔥爆肉絲	虎皮炸蛋	時蔬	山藥薏仁湯	香菇雞湯	水果	786.5	112.0	22.0	30.5
9月9日 星期二	味噌豚片鍋		小麥飯	糖醋魚	螞蟥上樹	時蔬	椰香紫米露	傳統豆花	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
9月10日 星期三	銀絲卷	鮮奶	主食變化	高麗菜燴飯	秘醬黑干	時蔬	紫菜魚丸湯	麵線糊	水果	855.0	115.0	26.5	34.8
9月11日 星期四	芋頭鹹粥		紫米飯	瓜仔肉	青花豚片	時蔬	蘿蔔湯	紫米湯圓	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
9月12日 星期五	起司吐司	鮮奶	胚芽飯	馬鈴薯燉雞	黃瓜燴炒	時蔬	金針湯	鍋貼	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
9月15日 星期一	蛋花湯餃		白米飯	沙茶肉片	家常蒸蛋	時蔬	南瓜排骨湯	水煮玉米	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
9月16日 星期二	絲瓜麵線		糙米飯	雞肉親子丼	玉米可樂餅	時蔬	青菜蛋花湯	仙草芋圓	水果	782.0	110.5	23.0	28.8
9月17日 星期三	鍋燒麵		主食變化	刀削麵	鹹酥雞	時蔬	海芽嫩腐湯	關東煮	水果	858.0	115.0	27.5	33.4
9月18日 星期四	馬拉糕	鮮奶	小米飯	薑燒魚丁	小瓜甜不辣	時蔬	冬瓜湯	黑糖地瓜湯	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
9月19日 星期五	玉米脆片	鮮奶	芝麻飯	古早味肉排	白菜滷	時蔬	榨菜肉絲湯	蘿蔔糕	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
9月22日 星期一	烏龍湯麵		白米飯	梅干蒸肉餅	炒年糕	時蔬	什錦菇菇湯	蔬菜貢丸湯	水果	847.5	115.0	26.0	34.1
9月23日 星期二	鮮肉細粉湯		麥片飯	醬爆雞丁	銀芽干片	時蔬	馬鈴薯湯	紅豆*鮮奶	水果	760.0	109.5	21.0	28.8
9月24日 星期三	高麗菜鹹粥		主食變化	香菇肉羹飯	五告讚渣味	時蔬	小肉圓	濃湯捲捲麵	水果	809.0	112.0	23.5	32.6
9月25日 星期四	包子	鮮奶	多穀飯	香酥魚排	鮮蔬什錦	時蔬	人氣綠豆蒜	蛋花湯	水果	789.0	107.5	24.0	31.2
9月26日 星期五	小籠湯包	麥茶	紫米飯	麻油雞	番茄炒蛋	時蔬	白玉排骨湯	烤番薯	水果	858.0	113.5	28.0	33.8
9月30日 星期一	教師節放假												
10月1日 星期二	皮蛋瘦肉粥		小米飯	傳統肉燥	麵筋高麗菜	時蔬	玉米穗湯	*黑糖鮮奶粉圓	水果	854.5	116.5	26.0	34.3
10月2日 星期三	鍋貼	鮮奶	主食變化	香菇肉羹飯	滷味拼盤	時蔬	香酥QQ棒	番茄羅宋湯	水果	809.0	112.0	23.5	32.6
10月3日 星期四	豬肉餡餅	麥茶	蕎麥飯	香酥魚排	鮮蔬什錦	時蔬	綠豆湯	餛飩湯	水果	789.0	107.5	24.0	31.2
10月4日 星期五	包子	豆漿	糙米飯	薑燒雞	南瓜燴蛋	時蔬	紫菜菇菇湯	鬆餅	水果	858.0	113.5	28.0	33.8