

臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 114年 10月份菜單總表

【使用台灣豬肉】

	早點		午餐					午點		營養分析			
日 期	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29日 星期一	教師節放假												
9月30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1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2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3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
10月6日 星期一	中秋節放假												
10月7日 星期二	擔仔麵		燕麥飯	洋蔥肉片	麻婆豆腐	時蔬	檸檬愛玉	麵疙瘩	水果	783.0	107.5	24.0	29.8
10月8日 星期三	生日蛋糕	鮮奶	主食變化	銀魚蛋炒飯	檸檬雞柳條	時蔬	蘿蔔湯	絲瓜麵線	水果	795.0	109.0	23.5	32.2
10月9日 星期四	燒賣	豆漿	胚芽飯	鳳梨雞丁	花椰燴炒	時蔬	雪花菇菇湯	玉米濃湯	水果	783.0	107.5	24.0	29.8
10月10日 星期五	國慶日放假												
10月13日 星期一	雞絲麵		白米飯	筍干燒肉	銀魚絲瓜	時蔬	日式味噌湯	綜合滷味	水果	772.5	109.0	22.0	30.1
10月14日 星期二	鮮蔬刀削麵		多穀飯	香菇雞	彩燴嫩腐(四角嫩油)	時蔬	大黃瓜湯	元寶湯	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
10月15日 星期三	饅頭	鮮奶	主食變化	炸醬麵	海鮮排	時蔬	柴魚蛋花湯	黃魚丸湯	水果	850.5	115.0	27.0	32.7
10月16日 星期四	麵包	鮮奶	小薏仁飯	白菜滷獅子頭	洋蔥炒蛋	時蔬	金針湯	QQ仙草蜜	水果	764.0	110.5	21.0	28.8
10月17日 星期五	開陽蒲瓜粥		紅藜麥飯	糖醋魚柳	客家小炒	時蔬	青菜貢丸湯	青蔥吉拿棒	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
10月20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	香菇雞湯	水果	786.5	112.0	22.0	30.5
10月21日 星期二	筍香鹹粥		小麥飯	糖醋雞丁	青花豚片	時蔬	人氣綠豆蒜	味噌魚片鍋	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
10月22日 星期三	銀絲卷	鮮奶	主食變化	高麗菜燜飯	秘醬黑干	時蔬	紫菜金菇湯	濃湯捲捲麵	水果	855.0	115.0	26.5	34.8
10月23日 星期四	珍珠丸子	麥茶	紫米飯	瓜仔肉	螞蟥上樹	時蔬	柴香蘿蔔湯	什錦菇菇羹	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
10月24日 星期五	光復節放假												
10月27日 星期一	包子	鮮奶	白米飯	鐵板肉片	黑美人炒蛋	時蔬	三絲湯	蘿蔔糕湯	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
10月28日 星期二	鍋燒麵		大麥仁飯	豉汁燒雞	玉米肉末	時蔬	鮮菇絲瓜湯	日式關東煮	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
10月29日 星期三	香菇肉粥		主食變化	日式炒烏龍	紅燒翅小腿	時蔬	海芽嫩腐湯	紫米芋圓湯	水果	858.0	115.0	27.5	33.4
10月30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	花枝羹	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
10月31日 星期五	小籠湯包	豆漿	糙米飯	蠔油豬柳	開陽蒲瓜	時蔬	榨菜粉絲湯	DIY蛋餅	水果	850.0	115.5	26.0	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。

*不吃豬柳

