



臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 114年 12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
12月1日 星期一	蒲瓜麵線		白米飯	洋蔥肉片	美味蒸蛋	時蔬	結頭排骨湯	玉米濃湯	水果	844.5	113.5	26.5	33.8
12月2日 星期二	擔仔麵		燕麥飯	芋頭燉雞丁	麻婆豆腐	時蔬	檸檬愛玉	大瓜魚丸湯	水果	783.0	107.5	24.0	29.8
12月3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	香蔥吉拿棒	水果	795.0	109.0	23.5	32.2
12月4日 星期四	吐司	鮮奶	小米飯	傳統肉燥	麵筋高麗菜	時蔬	玉米穗湯	麵疙瘩	水果	750.0	107.5	21.0	28.4
12月5日 星期五	饅頭	豆漿	紅藜麥飯	鳳梨雞丁	花椰燴炒	時蔬	雪花菇菇湯	紅豆西米露	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
12月8日 星期一	雞絲麵		白米飯	筍干燒肉	小瓜鮮菇	時蔬	日式味噌湯	元寶湯	水果	772.5	109.0	22.0	30.1
12月9日 星期二	古早味鹹粥		多穀飯	香菇雞	彩燴嫩腐(四角嫩油)	時蔬	大黃瓜湯	鮮乳餅乾	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
12月10日 星期三	鍋燒麵		主食變化	炸醬麵	海鮮排	時蔬	柴魚蛋花湯	綜合滷味	水果	850.5	115.0	27.0	32.7
12月11日 星期四	包子	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
12月12日 星期五	麵包	鮮奶	蕎麥飯	糖醋虱目魚柳	銀芽豆包絲	時蔬	芋頭甜湯	茶葉蛋+麥茶	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
12月15日 星期一	古早味炒麵	蔬菜湯	白米飯	京醬肉絲	蟬絲蒸蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	香菇雞湯	水果	786.5	112.0	22.0	30.5
12月16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	味噌魚片鍋	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
12月17日 星期三	筍香鹹粥		主食變化	高麗菜燴飯	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
12月18日 星期四	銀絲卷	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	螞蟥上樹	時蔬	柴香蘿蔔湯	傳統豆花	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
12月19日 星期五	小籠湯包	米漿	胚芽飯	馬鈴薯燉雞	黃瓜燴炒	時蔬	番茄豆腐湯	什錦菇菇羹	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
12月22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	蘿蔔糕湯	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
12月23日 星期二	香菇肉粥		大麥仁飯	豉汁燒雞	玉米肉末	時蔬	紅豆湯圓	日式關東煮	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
12月24日 星期三	玉米脆片	鮮奶	主食變化	日式炒烏龍	紅燒翅小腿	時蔬	海芽嫩腐湯	DIY蛋餅	水果	858.0	115.0	27.5	33.4
12月25日 星期四	行憲紀念日												
12月26日 星期五	饅頭	鮮奶	糙米飯	蠔油豬排	開陽蒲瓜	時蔬	榨菜粉絲湯	紫米芋圓湯	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
12月29日 星期一	珍珠丸子	豆米漿	白米飯	豆輪滷肉	西芹鮮燴	時蔬	結頭菜湯	蛋花湯餃	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
12月30日 星期二	芋頭瘦肉粥		小薏仁飯	鹹酥雞	滷味拼盤	時蔬	青菜蛋花湯	鮮肉細粉湯	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
12月31日 星期三	水煮玉米	麥茶	蕎麥飯	香酥魚排	鮮蔬什錦	時蔬	鮮菇丸子湯	靚純湯	水果	789.0	107.5	24.0	31.2
1月1日 星期四	元旦												
1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	番茄羅宋湯	水果	858.0	113.5	28.0	33.8

★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。