

臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 115年 1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
1月5日 星期一	蔬菜麵疙瘩		白米飯	招牌肉燥	芋香白菜	時蔬	紫菜金菇湯	茶葉蛋+麥茶	水果	802.0	110.5	23.5	32.4
1月6日 星期二	吻仔魚粥		五穀飯	三杯鴨丁	鮮蔬冬粉	時蔬	酸辣湯	蘿蔔魚丸湯	水果	768.0	107.5	23.0	28.4
1月7日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶	主食變化	茄汁義大利麵	香酥魚排	時蔬	田園蔬菜湯	黃金蘿蔔糕	水果	840.0	115.0	25.5	33.4
1月8日 星期四	銀絲卷	豆漿	胚芽飯	蔥油雞	洋芋四色	時蔬	大瓜菇菇湯	三絲豆腐羹	水果	787.5	107.5	23.5	31.9
1月9日 星期五	玉米脆片	鮮奶	糙米飯	蒜泥白肉	香菇蒸蛋	時蔬	結頭菜湯	雞蛋布丁	水果	857.5	115.5	26.5	34.9
1月12日 星期一	蔥抓餅	優酪乳	白米飯	壽喜肉片	蘿蔔肉絲	時蔬	什錦鮮菇湯	玉米濃湯	水果	795.0	109.0	23.5	32.2
1月13日 星期二	肉絲炒麵		大麥仁飯	麻油雞丁	嫩炒海根	時蔬	豆腐蛋花湯	水餃	水果	776.5	109.5	22.5	29.5
1月14日 星期三	玉米瘦肉粥		主食變化	油飯	酸菜肉片	時蔬	洋芋雞湯	紅豆小湯圓	水果	775.5	109.0	23.0	28.7
1月15日 星期四	黑糖馬拉糕	鮮奶	小米飯	塔香雞丁	胡蘿蔔炒蛋	時蔬	鮮蔬味噌湯	關東煮	水果	876.5	116.5	27.5	36.3
1月16日 星期五	果醬吐司	鮮奶	多穀飯	醃醃燒肉	脆炒小瓜	時蔬	榨菜冬粉湯	燒賣	水果	842.5	115.5	25.5	33.5
1月19日 星期一	小饅頭	鮮奶	白米飯	味噌燒肉	刺瓜什錦	時蔬	番茄蛋花湯	結頭菇菇湯	水果	869.0	118.0	26.5	35.2
1月20日 星期二	香菇肉粥		黑芝麻飯	雞肉親子丼	香香滷味	時蔬	青菜丸子湯	鍋燒意麵	水果	768.0	107.5	23.0	28.4
1月21日 星期三	蔬菜味噌湯		主食變化	鹹豬肉炒飯	香酥海鮮排	時蔬	青木瓜針菇湯	鍋貼	水果	765.0	109.0	21.5	29.4
1月22日 星期四	青蔥吉拿棒	豆漿	糙米飯	洋蔥雞丁	西芹炒肉片	時蔬	蘿蔔龍骨湯	水煮玉米	水果	801.0	107.5	25.0	31.9
1月23日 星期五	小餐包	鮮奶	胚芽飯	洋芋燉肉	玉米炒蛋	時蔬	海結冬瓜湯	奶酪	水果	857.5	115.5	26.5	34.9

★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。

