

臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 115年 03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
3月2日 星期一	營養雞絲麵		星期一	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
3月3日 星期二	結頭肉粥		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
3月4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
3月5日 星期四	玉米脆片	鮮奶	小蕙仁飯	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
3月6日 星期五	小籠湯包	豆漿	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
3月9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
3月10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	鍋貼	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
3月11日 星期三	芋頭鹹粥		主食變化	高麗菜燜飯	秘醬黑干	時蔬	紫菜魚丸湯	麵線糊	水果	855.0	115.0	26.5	34.8
3月12日 星期四	麵包	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	青花豚片	時蔬	蘿蔔湯	冬瓜粉圓	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
3月13日 星期五	銀絲卷	鮮奶	胚芽飯	馬鈴薯燉雞	黃瓜燴炒	時蔬	金針湯	傳統豆花	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
3月16日 星期一	醬油拉麵		白米飯	沙茶肉片	家常蒸蛋	時蔬	南瓜排骨湯	蘿蔔糕	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
3月17日 星期二	銀魚粥		大麥仁飯	豉汁燒雞	玉米肉末	時蔬	三絲湯	豬肉餡餅	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
3月18日 星期三	鍋燒麵		主食變化	茄汁義大利麵	鹹酥雞	時蔬	海芽嫩腐湯	日式關東煮	水果	858.0	115.0	27.5	33.4
3月19日 星期四	饅頭	鮮奶	小米飯	薑燒魚丁	小瓜甜不辣	時蔬	薑絲冬瓜湯	黑糖地瓜湯	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
3月20日 星期五	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	蠔油豬柳	咖哩洋芋	時蔬	榨菜粉絲湯	花枝羹	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
3月23日 星期一	雙蛋瘦肉粥		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
3月24日 星期二	烏龍湯麵		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
3月25日 星期三	鮮肉細粉湯		主食變化	香菇肉羹飯	五告讚滷味	時蔬	小肉圓	鬆餅	水果	809.0	112.0	23.5	32.6
3月26日 星期四	小餐包	豆漿	蕎麥飯	香酥魚排	鮮蔬什錦	時蔬	人氣綠豆蒜	餛飩湯	水果	789.0	107.5	24.0	31.2
3月27日 星期五	包子	鮮奶	糙米飯	麻油雞	番茄炒蛋	時蔬	白玉排骨湯	濃湯捲捲麵	水果	858.0	113.5	28.0	33.8

