



臺中市清水區吳厝國小附設幼兒園 115年 04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30日 星期一	擔仔麵		白米飯	紅燒肉	美味蒸蛋	時蔬	芋頭排骨湯	酸辣濃湯	水果	772.5	109.0	22.0	30.1
3月31日 星期二	戶外教學停餐									806.5	109.5	24.5	32.3
4月1日 星期三	慶生蛋糕	鮮奶	國小熟食					香蔥吉拿棒	水果	850.5	115.0	27.0	32.7
4月2日 星期四	餡餅	麥茶						布丁	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
4月3日 星期五	兒童節												
4月6日 星期一	清明節												
4月7日 星期二	客家板條湯		多穀飯	香菇雞	彩燴嫩腐	時蔬	結頭菜湯	蔬菜麵疙瘩	水果	806.5	109.5	24.5	32.3
4月8日 星期三	玉米脆片	鮮奶	主食變化	義大利麵	海鮮排	時蔬	柴魚蛋花湯	元寶湯	水果	850.5	115.0	27.0	32.7
4月9日 星期四	珍珠丸子	豆漿	小薏仁飯	白菜滷獅子頭	紅顏炒蛋	時蔬	日式味噌湯	海味魚丸湯	水果	764.0	110.5	21.0	28.8
4月10日 星期五	包子	優酪乳	糙米飯	照燒雞丁	小瓜什錦	時蔬	清水肉絲羹	人氣綠豆蒜	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
4月13日 星期一	蘑菇鐵板麵		白米飯	蔥爆肉絲	虎皮炸蛋	時蔬	山藥薏仁湯	蒜頭雞湯	水果	786.5	112.0	22.0	30.5
4月14日 星期二	高麗菜鹹粥		小麥飯	糖醋魚	螞蟻上樹	時蔬	人氣綠豆蒜	綜合滷味	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
4月15日 星期三	麵線糊		主食變化	筍香燻飯	滷味拼盤	時蔬	紫菜金菇湯	番茄羅宋湯	水果	855.0	115.0	26.5	34.8
4月16日 星期四	草莓吐司	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	青花豚片	時蔬	柴香蘿蔔湯	水煮玉米	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
4月17日 星期五	銀絲卷	鮮奶	胚芽飯	馬鈴薯燻雞	黃瓜燻炒	時蔬	番茄蛋花湯	傳統豆花	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
4月20日 星期一	味噌拉麵		白米飯	沙茶肉片	古早味蒸蛋	時蔬	青菜雲吞湯	蘿蔔糕湯	水果	804.0	109.0	24.5	32.2
4月21日 星期二	饅頭	鮮奶	大麥仁飯	豉汁燒雞	玉米肉末	時蔬	薑絲冬瓜湯	綠豆地瓜湯	水果	775.0	109.5	22.0	30.2
4月22日 星期三	香菇鹹粥		主食變化	木須炒刀削麵	鹹酥雞	時蔬	海芽嫩腐湯	花枝羹	水果	858.0	115.0	27.5	33.4
4月23日 星期四	麵包	豆漿	小米飯	薑燒魚丁	培根高麗菜	時蔬	鮮筍湯	鍋燒麵	水果	774.0	107.5	23.0	29.8
4月24日 星期五	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	蠔油燒肉	絲瓜燻豆腐	時蔬	榨菜粉絲湯	日式關東煮	水果	850.0	115.5	26.0	34.2
4月27日 星期一	筍香肉末粥		白米飯	梅干蒸肉餅	鮮蔬年糕	時蔬	什錦菇菇湯	鮮蔬肉羹	水果	847.5	115.0	26.0	34.1
4月28日 星期二	紅豆*鮮奶		麥片飯	醬爆雞丁	銀芽干片	時蔬	馬鈴薯湯	烏龍湯麵	水果	760.0	109.5	21.0	28.8
4月29日 星期三	餛飩湯		主食變化	木須炒刀削麵	鹹酥雞	時蔬	海芽嫩腐湯	鮮肉細粉湯	水果	858.0	115.0	27.5	33.4
4月30日 星期四	果醬鬆餅	麥茶	小米飯	薑燒魚丁	培根高麗菜	時蔬	綠豆湯	鍋燒麵	水果	774.0	107.5	23.0	29.8