

# 普台國民小學105年08月22日至105年08月28日菜單

日期	8月22日		8月23日		8月24日		8月25日		8月26日		8月27日		8月28日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	白粥	1碗	炒米粉	1碗	鹹粥	1碗	什錦炒麵	1碗	山東饅頭	1個				
	瑞穗牛奶饅頭	1個	樹子豆包	50g	豆豉油腐	50g	蜜汁蘭花干	35g	醬燒干丁	60g				
	三色炒蛋	50g	紅銀四季豆	45g	小芝麻包	30g	炒青木瓜	50g	起司片	10g				
	五香素雞	50g	福菜筍干	55g	椒鹽毛豆莢	40g	清蒸洋芋	55g	麻香海芽	15g				
	素鬆	1匙	油菜	50g	香菇炒小瓜	50g	高麗菜	50g	鵝白菜	50g				
	紅燒麵筋	15g	豆漿	1碗	青江菜	50g	芝麻糊	1碗	紅茶豆漿	1碗				
	豆芽菜	50g												
午餐	紅燒湯麵	1.5碗	咖哩燴全糙米飯	1.5碗	瓜仔麵	1.5碗	白米飯	1碗	沙茶燴糙米飯	1.5碗				
	酸菜麵腸	70g	素燥烤麩	50g	糖醋素雞	70g	椒鹽豆腸	70g	五香油腐	70g				
	白菜滷	60g	西芹豆干	55g	塔香海茸	50g	紅蘿蔔炒蛋	60g	青龍芽菜	55g				
	黑胡椒洋芋	60g	青江菜	60g	大白菜	65g	綜合滷味	60g	青花菜	70g				
	有機小松葉	65g	味噌湯	1碗	絲瓜冬粉湯	1碗	薑燒南瓜	60g	蘿蔔香菇丸湯	1碗				
							有機空心菜	65g						
							黑糖山粉圓	1碗						
水果	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份				
點心														
晚餐	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	糙米飯	1碗	茄汁義大利麵	1.5g					味噌拉麵	1.5碗
	麻婆豆腐	70g	薑汁豆腸	70g	三杯干丁	65g	鐵板豆包	50g					五香麵腸	70g
	海帶干片	60g	番茄炒蛋	70g	什錦鮑菇	60g	醬燒白玉素肚	60g					素香茄子	65g
	奶焗白菜	70g	青椒炒若絲	60g	紅燒皮絲	50g	高麗菜	65g					絲瓜麵線	70g
	空心菜	65g	白花菜	65g	鵝白菜	60g	大黃瓜湯	1碗					青花菜	65g
	梅干筍片湯	1碗	酸辣湯	1碗	當歸冬瓜湯	1碗								
水果	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份					當令水果	1份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	71	g	74	g	72	g	75	g	50	g	g	g	29	g
脂肪	50	g	52	g	50	g	53	g	34	g	g	g	19	g
醣類	304	g	301	g	305	g	304	g	202	g	g	g	107	g
熱量	1950	Kcal	1968	Kcal	1958	Kcal	1993	Kcal	1314	Kcal	0	Kcal	715	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	白粥	白米	<三>	早餐	鹹粥	非基改玉米粒、三色豆、乾香菇、芹菜
		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭			豆豉油腐	非基改油豆腐、豆豉、碎菜脯
	(蛋素)	三色炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			小芝麻包	小芝麻包
	(全素)	五香素雞	非基改素雞、紅蘿蔔			椒鹽毛豆莢	毛豆莢
		素鬆	素鬆			香菇炒小瓜	小黃瓜、生鮮香菇
		紅燒麵筋	麵筋			青江菜	青江菜、薑絲
		豆芽菜	豆芽菜、薑絲				
	午餐	紅燒湯麵	白油麵、高麗菜、白蘿蔔、茼蒿條、乾香菇、芹菜		午餐	瓜仔麵	白扁麵、紅碎瓜、非基改豆干、紅蘿蔔
		酸菜麵腸	麵腸、酸菜			糖醋素雞	非基改素雞、紅甜椒、黃甜椒
		白菜滷	大白菜、角羅、紅蘿蔔、黑木耳			塔香海茸	海茸、九層塔、薑碎
		黑胡椒洋芋	洋芋、青豆仁、非基改玉米粒、黑胡椒粒			大白菜	大白菜、紅蘿蔔
		有機小松葉	有機小松葉、薑絲			絲瓜冬粉湯	絲瓜、冬粉
	晚餐	白米飯	白米		晚餐	糙米飯	糙米、白米
		麻婆豆腐	非基改豆腐			三杯干丁	非基改豆干、素米血、九層塔
		海帶干片	海帶、非基改豆干、薑絲			什錦鮑菇	鮑魚菇、三色豆
		奶焗白菜	大白菜、三色豆、奶粉			紅燒皮絲	小黃瓜、皮絲、黑木耳
		空心菜	空心菜、薑絲			鵝白菜	鵝白菜、薑絲
		梅干筍片湯	筍片、梅干			當歸冬瓜湯	冬瓜、黃耆、當歸、薑絲
<二>	早餐	炒米粉	米粉、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳	<四>	早餐	什錦炒麵	油麵、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳
		樹子豆包	非基改生豆包			蜜汁蘭花干	蘭花干
		紅銀四季豆	四季豆、紅蘿蔔			炒青木瓜	青木瓜、薑片
		福菜筍干	筍干、福菜			清蒸洋芋	洋芋、非基改玉米粒、青豆仁
		油菜	油菜、薑絲			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		豆漿	非基改豆漿			芝麻糊	熟黑芝麻、白米
	午餐	咖哩燴全糙米飯	糙米、三色豆、洋芋、素食咖哩粉、薑碎		午餐	白米飯	白米
		素燥烤麩	烤麩、紅蘿蔔、生鮮香菇、香菇素肉燥		(全素)	椒鹽豆腸	非基改豆腸
		西芹豆干	非基改豆干、西洋芹、紅蘿蔔		(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		青江菜	青江菜、薑絲			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改玉米粒、紅蘿蔔
		味噌湯	非基改豆腐、非基改味噌、乾海帶芽			薑燒南瓜	南瓜、薑片
						有機空心菜	有機空心菜、薑絲
						黑糖山粉圓	黑糖、山粉圓
	晚餐	麻醬麵	白扁麵、花生醬、芝麻將、小黃瓜、紅蘿蔔		晚餐	茄汁義大利麵	小烏龍、三色豆、非基改玉米粒、杏鮑菇、黃甜椒、素絞
	(全素)	薑汁豆腸	非基改豆腸、薑片			鐵板豆包	非基改豆包、薑片、黑胡椒粒
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			醬燒白玉素肚	素肚、白蘿蔔、紅蘿蔔
		青椒炒若絲	青椒絲、茼蒿絲、素食沙茶醬			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑絲			大黃瓜湯	大黃瓜、薑絲
		酸辣湯	非基改豆腐、筍絲、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳				

