

普台國民小學105年08月29日至105年09月04日菜單

普台國民小學105年08月29日至105年09月04日菜單														
日期	8月29日		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4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	什錦炒米粉	1碗	鹹粥	1碗	黑糖饅頭	1個	十寶粥	1碗	木柴麵包	1個				
	瑞穗牛奶饅頭	1個	滷豆包	50g	薑燒豆腐	60g	蜜汁豆干	55g	爆炒素雞	55g				
	醬燒素肚	60g	小芝麻包	1個	青龍銀芽	55g	小芋泥包	1個	木須炒蛋	50g				
	冰心地瓜	50g	海帶三絲	55g	炒冬粉	40g	花生麵筋	20g	黑胡椒洋芋	60g				
	地瓜葉	60g	素鬆	1匙	空心菜	50g	紅豆棗	1匙	香菇蒲瓜	55g				
	米漿	1碗	雙色花椰	50g	芝麻糊	1碗	高麗菜	55g	A菜	50g				
									鮮奶茶	1碗				
午餐	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗				
	古都素肉燥	55g	酸菜麵腸	70g	宮保素雞	70g	滷豆包	50g	麻香油腐	70g				
	泡菜年糕	60g	彩椒茼蒿	65g	混炒筴白筍	55g	毛豆炒蛋	65g	薑絲冬瓜	70g				
	小瓜杏鮑菇	60g	絲瓜麵線	70g	A菜	60g	沙茶素魷魚	70g	螞蟻上樹	60g				
	有機空心菜	60g	莧菜	60g	紅豆甜湯	1碗	海帶三絲	60g	青江菜	60g				
	酸辣湯	1碗	胡瓜湯	1碗			有機皺葉白菜	60g	竹筍湯	1碗				
							四神湯	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				
點心	冬瓜茶	1碗	麵包	1個	麵包	1個	鮮奶	1瓶						
晚餐	紫米飯	1碗	素火腿炒飯	1.5碗	胚芽飯	1碗	什錦炒麵	1.5碗					香菇羹麵	1.5碗
	焦溜烤麩	55g	紅燒豆輪	60g	蕃茄凍腐	70g	鐵板油腐	70g					三杯素雞	70g
	咖哩洋芋	65g	五寶炒蛋	65g	薑燒南瓜	65g	薑絲海茸	65g					銀芽干絲	65g
	冬瓜什錦	70g	素香紫茄	70g	沙茶杏鮑菇	70g	雙色花椰	70g					香菇黃瓜	60g
	油菜	65g	白菜麵筋	70g	芝麻長豆	65g	蘿蔔素酥湯	1碗					鵝白菜	65g
	冬菜芋頭湯	1碗	藥膳湯	1碗	紫菜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	71	g	71	g	70	g	73	g	50	g		g	32	g
脂肪	51	g	49	g	50	g	50	g	34	g		g	21	g
醣類	308	g	302	g	306	g	300	g	207	g		g	105	g
熱量	1975	Kcal	1933	Kcal	1954	Kcal	1942	Kcal	1334	Kcal	0	Kcal	737	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	什錦炒米粉	細米粉、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、芹菜	<三>	早餐	黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭
		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭			薑燒豆腐	非基改豆腐、三色豆、薑片
		醬燒素肚	素肚、薑片			青龍銀芽	豆芽菜、青椒、紅蘿蔔
		冰心地瓜	栗子地瓜			炒冬粉	高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔
		地瓜葉	地瓜葉			空心菜	空心菜、薑絲
		米漿	米漿			芝麻糊	熟黑芝麻、白米
	午餐	白米飯	白米		午餐	客家炒粿條	粿條、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		古都素肉燥	洋地瓜、豆輪、青豆仁、乾香菇			宮保素雞	非基改素雞、小黃瓜、油花生
		泡菜年糕	大白菜、韓式年糕、紅蘿蔔			混炒筍白筍	筍白筍、皮絲、紅蘿蔔
		小瓜杏鮑菇	小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳			A菜	A菜、薑絲
		有機空心菜	有機空心菜、薑絲			紅豆甜湯	紅豆、QQ脆圓
		酸辣湯	筍絲、非基改豆腐、紅蘿蔔、黑木耳		晚餐	胚芽飯	胚芽米、白米
	晚餐	紫米飯	紫米、白米			蕃茄凍腐	蕃茄、非基改凍豆腐
		焦溜烤麩	烤麩、紅蘿蔔			薑燒南瓜	南瓜、薑片
		咖哩洋芋	洋芋、紅蘿、非基改豆干、咖哩粉			沙茶杏鮑菇	非基改豆干、杏鮑菇、九層塔
		冬瓜什錦	冬瓜、生鮮香菇、紅蘿、薑絲			芝麻長豆	長豆、熟白芝麻
		油菜	油菜、薑絲			紫菜湯	紫菜、薑絲
		冬菜芋頭湯	芋頭、冬粉、冬菜		早餐	十寶粥	十穀米、白米
<二>	早餐	鹹粥	皮絲、三色豆、非基改玉米粒、生鮮香菇、芹菜	<四>	早餐	蜜汁豆干	非基改豆干、青豆仁
		滷豆包	非基改生豆包			小芋泥包	小芋泥包
		小芝麻包	小芝麻包			花生麵筋	三色豆、麵筋、水煮熟花生
		海帶三絲	海帶絲、非基改豆干絲、芹菜、紅蘿蔔			紅豆棗	紅豆棗
		素鬆	素鬆			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		雙色花椰	白花菜、青花菜、紅蘿蔔		午餐	全糙米飯	糙米
	午餐	五穀飯	五穀米、白米		(全素)	滷豆包	非基改生豆包、薑片
		酸菜麵腸	麵腸、酸菜		(蛋素)	毛豆炒蛋	CAS洗選蛋、毛豆仁、三色豆
		彩椒茼蒿	青椒、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔			沙茶素魷魚	大白菜、茼蒿紅魷魚、黑木耳、香菜
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑片			海帶三絲	海帶、非基改豆干、芹菜、紅蘿蔔
		莧菜	莧菜、紅蘿蔔、薑絲			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑絲
		胡瓜湯	蒲瓜、乾香菇、薑絲			四神湯	山藥、蓮子、淮山、芡實、茯苓
	晚餐	素火腿炒飯	三色豆、非基改玉米粒、毛豆仁、素火腿丁		晚餐	什錦炒麵	油麵、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳
	(全素)	紅燒豆輪	竹筍、豆輪、紅蘿蔔、乾香菇			鐵板油腐	非基改油豆腐、豆芽菜、黑胡椒粒
	(蛋素)	五寶炒蛋	CAS洗選蛋、豆輪、菜脯、紅蘿蔔、生鮮香菇			薑絲海茸	海茸、九層塔、薑絲
		素香紫茄	茄子、薑絲、九層塔			雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔
		白菜麵筋	大白菜、生鮮香菇、麵筋、紅蘿蔔			蘿蔔素酥湯	白蘿蔔、角羅、紅蘿蔔
		藥膳湯	山藥、皮絲、黃耆、當歸				

