

普台國民小學105年09月12日至105年09月18日菜單

日期	9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18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	阿華田	1碗	白粥	1碗	麵線糊	1碗								
	全麥吐司	1份	小芝麻包	1個	小芋泥包	1個								
	滷豆腐	60g	茶香豆干	55g	茄汁素G	55g								
	果醬	1匙	炒蒲瓜	60g	白煮蛋	1個								
	起司片	1片	素鬆	1匙	牛蒡絲	40g								
	椒鹽四季豆	55g	炒空心菜	55g	滷冬瓜	50g								
					炒青江菜	55g								
午餐	白飯	1碗	芝麻拌麵	1.5碗	全糙米飯	1碗								
	炒豆G	70g	椒鹽炸豆包	70g	麻婆豆腐	70g								
	紅蔘炒蛋	70g	日式醬燒鮮筍	70g	椒鹽鮑菇小黃瓜	70g								
	西芹鮑菇	70g	炒小芥菜	65g	三色金針菇	70g								
	五更昌旺	70g	綠豆地瓜湯	1碗	炒杏菜	65g								
	有機綠萹菜	65g			冬瓜薑絲湯	1碗								
	養生牛蒡湯	1碗												
水果	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	優酪乳	1瓶								
晚餐	胚芽飯	1碗	五穀飯	1碗									青醬義大利麵	1.5碗
	咖哩豆腐	65g	紅燒麵腸	65g									燒凍豆腐	65g
	炒甜椒	70g	紅燒滷蛋	1個									香菇炒黃瓜	70g
	蒸南瓜角	65g	泡菜若片	70g									炒空心菜	65g
	油菜	65g	炒黃豆芽海帶	65g									羅宋湯	1碗
	味噌海芽湯	1碗	炒青江菜	65g										
			蔬菜玉米湯	1碗										
水果	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	69	g	70	g	49	g	0	g	0	g	0	g	23	g
脂肪	49	g	51	g	21	g	0	g	0	g	0	g	19	g
醣類	312	g	306	g	227	g	0	g	0	g	0	g	94	g
熱量	1965	Kcal	1963	Kcal	1293	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	639	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	綠茶	<三>	早餐	麵線糊	紅麵線、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		全麥吐司	全麥吐司		(全素)	茄汁素G	非基改素G、生鮮香菇、紅蘿蔔
		滷豆腐	非基改由豆腐、香菇		(蛋素)	白煮蛋	CAS洗選蛋
		果醬	草莓果醬			小芋泥包	小芋泥包
		起司片	起司片			牛蒡絲	牛蒡絲
		椒鹽四季豆	四季豆、熟白芝麻			滷冬瓜	冬瓜、蔭瓜
						薏仁漿	薏仁、白米
	午餐	白飯	白米		午餐	全糙米飯	糙米
	(全素)	炒豆G	非基改素G、紅蘿蔔、毛豆仁			麻婆豆腐	非基改豆腐、生鮮香菇、青豆仁、素絞肉
	(蛋素)	紅蔘炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔			椒鹽鮑菇小黃瓜	小黃瓜、杏鮑菇、素火腿
		五更昌旺	非基改豆腸、白蘿蔔、蕃茄、酸菜、九層塔			三色金針菇	金針菇、青椒、紅蘿蔔、木耳
		西洋芹鮑菇	西洋芹、鮑魚菇、紅蘿蔔、生鮮香菇			炒杏菜	杏菜
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜			冬瓜薑絲湯	冬瓜、碎豆輪
		養生牛蒡湯	牛蒡、洋芋、生鮮香菇、紅棗				
	晚餐	胚芽飯	胚芽米、白米				
		咖哩豆腐	非基改油豆腐				
		炒甜椒	青椒、黃甜椒、生鮮香菇				
		蒸南瓜角	南瓜、薑片				
		油菜	油菜				
		味噌海芽湯	乾海芽、非基改味噌				
<二>	早餐	白粥	白米				
		小芝麻包	小芝麻包				
		茶香豆干	非基改豆干				
		炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、木耳				
		素鬆	素鬆				
		炒空心菜	空心菜、紅蘿蔔				
	午餐	芝麻拌麵	白油麵、芝麻醬、小黃瓜、素火腿、非基改豆干、毛豆仁	日	晚餐	青醬義大利麵	義大利麵、素火腿丁、青豆仁、非基改玉米粒、紅蘿蔔九層塔
		日式醬燒鮮筍	洋芋、非基改玉米段、竹筍、紅蘿蔔			燒凍豆腐	非基改凍豆腐、生鮮香菇、芹菜
		炒小芥菜	小芥菜			香菇炒黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇
		綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜			炒空心菜	空心菜
						羅宋湯	大白菜、洋芋、蕃茄、西洋芹
	晚餐	五穀飯	五穀米、白米				
	(全素)	紅燒麵腸	麵腸、生鮮香菇、芹菜				
	(蛋素)	紅燒滷蛋	CAS洗選蛋				
		炒黃豆芽海帶	黃豆芽、海帶絲、紅蘿蔔				
		炒青江菜	青江菜				
		蔬菜玉米湯	非基改玉米段、大白菜、木耳				