

普台國民小學105年10月03日至105年10月09日菜單

普台國民小學105年10月03日至105年10月09日菜單														
日期	10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9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	素蘿蔔糕	1片	南瓜雜糧饅頭	1個	全麥吐司	2片	十寶粥	1碗	小米粥	1碗				
	山藥鹹粥	1碗	米漿	50g	素火腿片	25g	香椿滷嫩腐	60g	彩椒干片	60g				
	豆漿	50g	起士豆包	45g	翠綠甜豆	55g	香椿滷蛋	1顆	小瓜玉米筍	10g				
	滷海帶結	50g	起司滑蛋	55g	起司片	25g	芝麻包	30g	黑糖捲	15g				
	白菜麵筋	15g	素鬆	10g	紅茶牛奶	50g	麻香蒲瓜	50g	香菇滷冬瓜	50g				
	蠔油地瓜葉	50g	芝麻拌海芽	50g	腐皮高麗菜	50g	蕃茄黃芽	55g	雙色花椰	50g				
			薑絲小白菜	50g			薑絲油菜	55g						
午餐	白米飯	1.5碗	地瓜飯	1.5碗	日式炒烏龍	1.5碗	蕎麥飯	1碗	咖哩燴飯	1.5碗				
	五更昌旺	70g	蕃茄豆腐	50g	黃金豆腐	70g	豆醬燒豆腸	70g	糖醋烤麩	60g				
	日式蒸蛋	60g	香酥薯餅	55g	白菜滷	65g	枸杞山藥	60g	糖醋炸蛋	1顆				
	味噌燒銀蘿	60g	梅干豆輪	60g	枸杞青江菜	60g	塔香海茸	60g	田園四喜	55g				
	洋芋火腿	65g	炒芥藍菜	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	炒有機空心菜	60g	炒A菜	60g				
	有機皺葉白菜	65g	冬瓜山粉圓	1碗			當歸皮絲湯	1碗	絲瓜麵線湯	1碗				
	四神湯	1碗												
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				
點心	冬瓜茶	1碗	優酪乳	1盒	麵包	1個	鮮奶	1盒						
晚餐	當歸丫麵線	1碗	紫米飯	1.5碗	小米飯	1碗	黃豆飯	1.5g						
	沙茶黑干	70g	麻婆豆腐	70g	三杯素雞	65g	醬爆油腐	50g						
	酸菜筍茸	60g	筍香洋芋絲	70g	芋香豆輪	60g	若絲悶筍	60g						
	銀芽豆包絲	70g	海帶雙結	60g	沙茶秀珍菇	50g	脆炒洋芋	65g						
	炒大陸妹	65g	紅絲高麗菜	65g	珍菇炒蛋	60g	快炒蚵白菜	60g						
			紫菜湯	1碗	營養莧菜	50g	田園什錦鮮菇湯	1碗						
					筍絲素若羹	1碗								
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份						
營養成份分析														
蛋白質	65	g	69	g	72	g	73	g	48	g		g		g
脂肪	49	g	51	g	50	g	47	g	32	g		g		g
醣類	304	g	299	g	304	g	300	g	190	g		g		g
熱量	1917	Kcal	1931	Kcal	1954	Kcal	1915	Kcal	1240	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	<三>	早餐	全麥吐司	全麥吐司 2片/人
10/3		山藥鹹粥	山藥中丁、生鮮香菇、紅蘿蔔、素碎肉	10/5		素火腿片	素火腿片
		豆漿	豆漿			翠綠甜豆	紅蘿蔔、甜豆、秀珍菇、薑絲
		滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片			起司片	起司片
		白菜麵筋	油泡、大白菜、紅蘿蔔、生鮮木耳、薑絲			紅茶牛奶	麥香紅茶包
		蠔油地瓜葉	地瓜葉、薑絲			腐皮高麗菜	大豆皮、紅蘿蔔、高麗菜
	午餐	白米飯	米		午餐	日式炒烏龍	香菇絲、小烏龍、豆芽菜、紅蘿蔔、素魚板、黑木耳、高麗菜絲
		五更昌旺	非基改薄豆腐、酸菜、紅蘿蔔、麵腸、薑絲			黃金豆腐	非基改薄豆腐、小黃瓜
	蛋素	日式蒸蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔丁、素火腿丁、青豆仁			白菜滷	黑木耳絲、紅蘿蔔、大白菜、角螺
	全素	味噌燒銀蘿	芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑片、素羊肉			枸杞青江菜	薑絲、枸杞、青江菜
		洋芋火腿	素火腿片、生鮮香菇、洋芋粗條、芹菜末			冬瓜薏仁湯	大薏仁、冬瓜、紅蘿蔔、薑絲、素火腿丁
		有機皺葉白菜	薑絲、有機皺葉白菜				
		四神湯	茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥				
	晚餐	當歸丫麵線	高麗菜、黑木耳絲、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅麵線、油腐皮、老薑片		晚餐	小米飯	小米
		沙茶黑干	非基改黑豆干、青豆仁			三杯素雞	九層塔、薑片、紅辣椒、非基改素雞、青椒
		酸菜筍茸	筍茸、酸菜			芋香豆輪	薑片、紅蘿蔔、迷你豆輪、芋頭
		銀芽豆包絲	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、非基改生大豆包		全素	沙茶秀珍菇	黑木耳絲、紅蘿蔔、秀珍菇
		炒大陸妹	大陸妹、薑絲		蛋素	珍菇炒蛋	黑木耳絲、紅蘿蔔、秀珍菇、大成CAS洗選蛋
						營養莧菜	莧菜、薑絲
						筍絲素若羹	芹菜、紅蘿蔔、素羊肉、黑木耳絲、筍絲
<二>	早餐	南瓜雜糧饅頭	南瓜雜糧小饅頭	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片
10/4		米漿	白米	10/6	全素	香椿滷嫩腐	非基改四角油豆腐
	全素	起土豆包	非基改生小豆包、起司片		蛋素	香椿滷蛋	白煮蛋
	蛋素	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司片、紅蘿蔔			芝麻包	小芝麻包
		素鬆	素肉鬆			麻香蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、黑木耳絲
		芝麻拌海芽	乾海帶芽、熟白芝麻粒、紅蘿蔔			蕃茄黃芽	蕃茄、黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜、非基改豆干絲
		薑絲小白菜	小白菜、薑絲			薑絲油菜	薑絲、油菜
	午餐	地瓜飯	米、地瓜		午餐	蕎麥飯	蕎麥
		蕃茄豆腐	蕃茄、非基改薄豆腐、青豆仁、乾香菇			豆醬燒豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、芹菜
		香酥薯餅	大三角薯餅			枸杞山藥	山藥、玉米筍、老薑片、枸杞、紅蘿蔔
		梅干豆輪	薑片、迷你豆輪、朴菜絲			塔香海茸	海茸、九層塔、薑絲、金針菇
		炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲 1g			炒有機空心菜	有機空心菜、薑絲
		冬瓜山粉圓	山粉圓、冬瓜糖塊			當歸皮絲湯	生鮮香菇、金針、皮絲、當歸中藥包、薑絲
	晚餐	紫米飯	紫米		晚餐	黃豆飯	非基改黃豆
		麻婆豆腐	素絞肉、非基改薄豆腐、非基改豆干丁、紅蘿蔔丁			醬爆油腐	九層塔、紅甜椒、非基改油豆腐
		筍香洋芋絲	黑木耳絲、生鮮竹筍、洋芋、紅蘿蔔			若絲悶筍	桂竹筍、紅蘿蔔、薑絲、素肉絲
		海帶雙結	海帶結、紅蘿蔔、豆皮結			脆炒洋芋	洋芋、青豆仁、非基改玉米粒
		紅絲高麗菜	紅蘿蔔、高麗菜			快炒蚵白菜	蚵白菜、薑絲
		紫菜湯	紫菜絲、芹菜末			田園什錦鮮菇	金針菇、大白菜、生鮮香菇、黑木耳絲、紅蘿蔔

