

普台國民小學105年10月10日至105年10月16日菜單

普台國民小學105年10月10日至105年10月16日菜單														
日期	10月10日		10月11日		10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16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			糙米粥	1碗	素菜包	60g	十寶粥	1碗	什錦炒麵	1.5碗	什蔬鹹粥	1碗	全麥厚片土司	1片
			醬炒麵腸	45g	梅干素肚	55g	芋泥包	30g	蕃茄炒豆皮	55g	紅燒豆包	40g	脆炒洋芋	50g
			豆漿	20g	梅香滷蛋	40g	香菇麵筋	40g	蕃茄炒蛋	60g	梅干筍茸	60g	果醬	10g
			香烤地瓜	35g	火腿豆薯	50g	紅絲海帶根	45g	雜糧小饅頭	30g	紅豆枝	20g	素燥地瓜葉	55g
			芹香黃芽	60g	香菇炒蘆筍	45g	清炒豆芽菜	50g	脆瓜	20g	香椿茄子	65g	梅粉甜椒	45g
			炒空心菜	50g	炒大白菜	65g	味噌燒豆腐	55g	炒油菜	50g	鮮奶小饅頭	30g	鮮奶茶	1碗
					五穀豆漿	1碗	味噌蛋豆腐	60g	絲瓜腐皮湯	1碗				
午餐			燕麥飯	1.5碗	紫米飯	1.5碗	茄汁義大利麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗
			銀蘿燒腐	50g	豆腐粉絲煲	60g	蜜汁豆干	60g	腐乳素G	60g	古早味滷豆輪	30g	茄汁豆腐	55g
			菜脯碎干	55g	毛豆三色	50g	胡瓜炒香菇	45g	芋香壽喜燒	55g	咖哩三色丁	50g	日式味噌山藥	45g
			菜脯炒蛋	60g	鳳梨木耳	65g	炒A菜	60g	塔香海草	55g	三色炒蛋	55g	咖哩花菜	55g
			甘梅薯條	60g	有機小松葉	60g	南瓜濃湯	1碗	炒高麗菜	65g	塔香杏鮑菇	40g	青江菜	60g
			蠔油炒芥藍	45g	大瓜素羹湯	1碗			當歸冬瓜湯	1碗	蠔油地瓜葉	65g	田園玉米湯	1碗
			西米露甜湯	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	當令水果	一份
點心			麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒	優酪乳	一盒	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	素水餃	8顆	白醬通心麵	1.5碗	香鬆拌麵	1.5碗	紫米飯	1碗	麵線糊	1.5碗	胚芽米飯	1碗	泡菜炒麵	1.5碗
	瓜子素燥	55g	五香黑干	55g	芙蓉豆包	65g	三杯豆腸	50g	黑豆燒豆輪	30g	塔香豆干	45g	紅燒凍豆腐	65g
	香菇蒲瓜	60g	彩繪甜椒	55g	紅燒豆包	40g	雪裡干丁	40g	甜豆鮑菇	55g	筍絲素羹	60g	椰汁南瓜	55g
	雙色花椰菜	60g	炒A菜	60g	枸杞青瓜	50g	黃瓜什錦	65g	山藥枸杞	60g	拔絲地瓜	45g	椰香煨蛋	50g
	炒青江菜	65g	薑絲冬瓜湯	1碗	針菇白菜	60g	紅絲杏菜	60g	麻香過貓	55g	雙色花菜	60g	空心菜	60g
	關東煮湯	55g			梅干筍片湯	1碗	養生牛蒡湯	1碗			玉米濃湯	1碗	羅宋湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	23	g	72	g	76	g	73	g	77	g	72	g	75	g
脂肪	8	g	49	g	48	g	45	g	46	g	49	g	48	g
醣類	122	g	301	g	306	g	303	g	299	g	305	g	303	g
熱量	652	Kcal	1933	Kcal	1960	Kcal	1909	Kcal	1918	Kcal	1949	Kcal	1944	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	素菜包	高麗菜包
10/10				10/12		梅干素肚	素肚、梅干菜
					蛋素	梅香滷蛋	白煮蛋、梅干菜
					全素	火腿豆薯	洋地瓜、素火腿片、生鮮木耳
						香菇炒蘆筍	青蘆筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、生鮮香菇
						炒大白菜	紅蘿蔔絲、大白菜
						五穀豆漿	五穀米、非基改豆漿
	午餐				午餐	紫米飯	紫米
						豆腐粉絲煲	冬粉、榨菜絲、非基改薄豆腐、黑木耳絲、紅蘿蔔、薑絲、香菇絲
						毛豆三色	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁
						鳳梨木耳	生鮮木耳片、鳳梨角、紅蘿蔔、薑絲
						有機小松葉	有機小松葉、薑絲
						大瓜素羹湯	大黃瓜、素香菇羹、紅蘿蔔
	晚餐	素水餃	熟水餃 1人8顆		晚餐	香鬆拌麵	三色豆、素肉鬆、素肉絲、非基改玉米粒、素火腿、黃油麵
		瓜仔素燥	非基改豆干丁、紅碎瓜、香菇絲、碎輪		蛋素	芙蓉豆包	非基改生大豆、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		香菇蒲瓜	蒲瓜片、紅蘿蔔、香菇絲、		全素	紅燒豆包	非基改生小豆包
		雙色花椰菜	秀珍菇、青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑			枸杞青瓜	枸杞、青木瓜、素肉片、紅蘿蔔、薑絲、
		炒青江菜	青江菜、薑絲、木耳絲			針菇白菜	金針菇、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔
		關東煮湯	白蘿蔔中丁、非基改玉米段、紅蘿蔔、素水晶餃			梅干筍片湯	蕃茄、洋芋、高麗菜
<二>	早餐	糙米粥	公糧米、糙米	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋蔥仁、紅蔥仁、大蔥仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片
10/11		醬炒麵腸	麵腸、酸菜、薑絲	10/13		芋泥包	小芋泥包
		豆漿	豆漿			香菇麵筋	油泡、鈕扣菇、三色豆、薑絲
		香烤地瓜	栗子地瓜			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑絲
		芹香黃芽	黃豆芽、木耳絲、紅蘿蔔、素火腿			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、
		炒空心菜	空心菜、薑絲		全素	味噌燒豆腐	乾海帶芽、非基改薄豆腐小丁
					蛋素	味噌蛋豆腐	乾海帶芽、非基改薄豆腐小丁、大成CAS洗選蛋
	午餐	燕麥飯	燕麥粒		午餐	茄汁義大利麵	非基改玉米粒、小烏龍、三色豆、素絞若、蕃茄
		銀蘿燒腐	薑片、白蘿蔔、非基改四角油豆腐丁、鈕扣菇			蜜汁豆干	小方干1人2片、白芝麻
	全素	菜脯碎干	碎菜脯、非基改豆干丁、毛豆			胡瓜炒香菇	蒲瓜片、紅蘿蔔、黑木耳絲、秀珍菇
	蛋素	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯			炒A菜	A菜切段、薑絲
		甘梅薯條	地瓜大粗條、白色梅子粉			南瓜濃湯	南瓜小丁、洋芋、三色豆
		蠔油炒芥藍	芥藍菜				
		西米露甜湯	綠豆仁5g、西谷米3g				
	晚餐	白醬通心麵	洋芋小丁、通心麵、三色豆、非基改生大豆包		晚餐	紫米飯	紫米
		五香黑干	非基改黑豆干、生香菇小			三杯豆腸	非基改豆腸、九層塔、薑片
		彩繪甜椒	紅甜椒、青椒片、黃甜椒、素肉片、生鮮木耳、薑絲			雪裡干丁	紅蘿蔔小丁、雪裡紅、豆干丁、薑絲
		炒A菜	薑絲、A菜			黃瓜什錦	大黃瓜、黑木耳絲、紅蘿蔔
		薑絲冬瓜湯	薑絲、冬瓜、紅蘿蔔、香菇絲			紅絲杏菜	薑絲、莧菜、紅蘿蔔
		0				養生牛蒡湯	當歸、川芎、生鮮牛蒡、皮絲、枸杞

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	什錦炒麵	油麵、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、素肉絲	<日>	早餐	全麥厚片土司	厚片吐司
10/14	全素	蕃茄炒豆皮	蕃茄、非基改生大豆包	10/16		脆炒洋芋	洋芋粗條、紅蘿蔔、鮑魚菇
	蛋素	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			果醬	福汎巧克力醬
		雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭			素燥地瓜葉	香椿素肉燥、地瓜葉
		脆瓜	大茂花瓜			梅粉甜椒	白色梅子粉、紅甜椒、黃甜椒、小黃瓜
		炒油菜	油菜切段、薑絲			鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
		絲瓜腐皮湯	絲瓜、豆皮、薑絲				
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	白米飯	米
		腐乳素G	非基改素雞、豆腐乳、紅蘿蔔、小黃瓜			茄汁豆腐	紅甜椒、非基改油豆腐、黃甜椒、青椒
		芋香壽喜燒	金針菇、大白菜、紅蘿蔔、芋頭、薑絲			日式味噌山藥	山藥中、非基改豆腐、紅蘿蔔、鴻喜菇
		塔香海草	海草、紅蘿蔔絲、九層塔			咖哩花菜	白花菜、紅蘿蔔、火腿片
		炒高麗菜	紅蘿蔔、高麗菜			青江菜	青江菜、薑絲
		當歸冬瓜湯	冬瓜、皮絲、當歸片、薑絲			田園玉米湯	CAS非基改玉米段、紅蘿蔔、芹菜
	晚餐	麵線糊	紅麵線、筍絲、紅蘿蔔、木耳絲、金針菇、素若絲		晚餐	泡菜炒麵	油麵、大白菜、紅蘿蔔、生鮮木耳、素肉絲
		黑豆燒豆輪	黑豆、薑片、碎豆輪、紅蘿蔔			紅燒凍豆腐	紅蘿蔔、鈕扣菇、非基改凍豆腐丁
		甜豆鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、甜豆、薑絲		全素	椰汁南瓜	南瓜、薑片、都梁椰漿
		山藥枸杞	山藥、枸杞		蛋素	椰香煨蛋	白煮蛋、薑片、都梁椰漿
		麻香過貓	薑絲、紅蘿蔔、過貓、熟白芝麻			空心菜	空心菜、薑絲
		0				羅宋湯	蕃茄、洋芋、高麗菜、素羊肉
<六>	早餐	什蔬鹹粥	高麗菜、紅蘿蔔、素火腿丁、毛豆仁				
10/15		紅燒豆包	非基改生小豆包、薑絲				
		梅干筍茸	筍茸、朴菜絲				
		紅豆枝	紅豆支				
		香椿茄子	茄子、香椿醬				
		鮮奶小饅頭	白饅頭				
	午餐	紅燒湯麵	皮絲、素羊肉、香菇絲、白扁麵、芹菜珠、高麗菜				
		古早味滷豆輪	朴菜絲、薑片、迷你豆輪、白蘿蔔				
	全素	咖哩三色丁	洋芋丁、紅蘿蔔、青豆仁				
	蛋素	三色炒蛋	洋芋丁、紅蘿蔔、青豆仁、大成CAS洗選蛋				
		塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、紅蘿蔔				
		蠔油地瓜葉	地瓜葉				
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米				
		塔香豆干	九層塔、非基改豆干丁、薑片				
		筍絲素羹	筍絲、紅蘿蔔、黑木耳絲、生鮮香菇、素香菇羹、薑絲、芹菜珠				
		拔絲地瓜	地瓜、麥芽糖				
		雙色花菜	青花菜、白花菜、紅蘿蔔				