

# 普台國民小學105年10月17日至105年10月23日菜單

普台國民小學105年10月17日至105年10月23日菜單														
日期	10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23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	玉米火腿粥	1片	阿華田	1個	紅茶牛奶	2片	十寶粥	1碗	米漿	1碗				
	芝麻包	1個	全麥吐司	50g	黑糖饅頭	50g	芋泥包	30g	刈包	15g				
	紅燒蛋	1顆	起司片	25g	蜜汁干丁	25g	三色炒蛋	50g						
	紅燒油腐	45g					薑燒豆腐	60g	滷香黑干片	60g				
	素鬆	15g	果醬	10g	芋仔餅	25g	脆瓜	55g	白芝麻糖粉	10g				
	福菜筍干	50g	蕃茄炒馬鈴薯	50g	滷海帶結	55g	香菇炒小瓜	55g	三色干絲	50g				
	芹香豆芽	50g	炒小白菜	50g	蠔油大陸妹	50g	炒青江菜	60g	炒酸菜	40g				
午餐	紫米飯	1.5碗	雪菜若絲麵	1.5碗	夏威夷炒飯	1.5碗	鍋燒烏龍麵	1碗	燕麥飯	1.5碗				
	蘑菇豆腐	70g	豆瓣蒸豆腐	50g	鮑菇炒蛋	70g	客家小炒	70g	茄汁炸蛋	60g				
	素香茄子	60g	苦瓜滷	55g	三杯素G	50g	瓠瓜秀珍菇	60g	茶香滷豆包	55g				
	海芽拌腐皮	60g	炒地瓜葉	60g	麻香四季豆	65g	芹香海絲	60g	沙茶杏鮑菇	55g				
	有機小松葉	65g	薑絲海結湯	1碗	炒空心菜	60g	有機青松菜	60g	南瓜粉絲煲	50g				
	藥膳湯	1碗			地瓜芋圓湯	1碗			炒高麗菜	60g				
									豆薯皮絲湯	1碗				
水果	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	奶油火腿麵	1碗	白米飯	1.5碗	客家炒粿條	1碗	糙米飯	1.5g					白米飯	1.5g
	腰果G丁	70g	梅香麵腸	70g	香滷油豆腐	65g	醬爆黑干	50g					酥炸豆腸	45g
	番茄豆皮	60g	枸杞冬瓜	70g	酥炸鮮蔬	50g	佛跳牆	60g					小黃瓜炒火腿	50g
	炒青江菜	70g	鮮蔬滑蛋	60g	炒A菜	60g	絲瓜麵線	65g					素燴南瓜	55g
	香菇銀蘿湯	65g	鮮菇燴玉筍	55g	味噌湯	1碗	雙色花椰	60g					青江菜	60g
			炒莧菜	65g			蘿蔔湯	1碗					青木瓜燉湯	1碗
			玉米濃湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	64	g	72	g	73	g	68	g	51	g		g	21	g
脂肪	48	g	53	g	49	g	53	g	32	g		g	9	g
醣類	307	g	302	g	306	g	307	g	192	g		g	87	g
熱量	1916	Kcal	1973	Kcal	1957	Kcal	1977	Kcal	1260	Kcal	0	Kcal	513	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米火腿粥	非基改玉米粒、生鮮香菇、素火腿丁、紅蘿蔔	<三>	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶包、奶粉
10/17		芝麻包	小芝麻包	10/19		黑糖饅頭	黑糖饅頭
	(蛋素)	紅燒蛋	芹菜珠、青豆仁、水煮蛋、紅蘿蔔丁			蜜汁干丁	熟白芝麻粒、非基改豆干丁
	(全素)	紅燒油腐	芹菜、青豆仁、非基改油豆腐、紅蘿蔔			芋仔餅	芋仔餅
		素鬆	素鬆			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔
		福菜筍干	筍干、朴菜絲、薑絲			蠔油大陸妹	大陸妹、薑絲
		芹香豆芽	紅蘿蔔絲、台芹、豆芽菜				
	午餐	紫米飯	紫米		午餐	夏威夷炒飯	非基改玉米粒、素火腿丁、三色豆、鳳梨
		蘑菇豆腐	洋菇、芹菜珠、紅蘿蔔、非基改薄豆腐、杏仁片		(蛋素)	鮑菇炒蛋	九層塔、薑片、杏鮑菇片、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		素香茄子	薑片、素絞肉、茄子、九層塔、紅蘿蔔小丁		(全素)	三杯素G	非基改素雞切片、九層塔、薑片、杏鮑菇
		海芽拌腐皮	熟白芝麻粒、薑絲、乾海帶芽、大油圈			麻香四季豆	生鮮菜豆、薑絲、熟白芝麻粒、紅蘿蔔
		有機小松葉	有機小松葉、薑絲			炒空心菜	紅蘿蔔絲、空心菜、薑絲
		藥膳湯	當歸中藥包、當歸、黃耆、山藥、油皮絲			地瓜芋圓湯	生芋圓、地瓜
	晚餐	奶油火腿麵	義大利麵條、西芹片、鮑魚菇片、素火腿丁、紅蘿蔔		晚餐	客家炒粿條	香菇絲、粿條、高麗菜、黑木耳絲、紅蘿蔔絲、素肉絲
		腰果G丁	地瓜中丁、腰果、素雞			香滷油豆腐	非基改四角油豆腐、
		番茄豆皮	蕃茄、西芹片、非基改生大豆包			酥炸鮮蔬	紅甜椒片、黃甜椒片、茄子切段、地瓜大粗條、生鮮香菇
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔			炒A菜	薑絲 1g+ A菜切段 60g+ 秀珍菇 3g
		香菇銀蘿湯	香菇絲、芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐皮切絲			味噌湯	非基改薄豆腐小丁、乾海帶芽、芹菜末
<二>	早餐	阿華田	阿華田粉	<四>	早餐	十寶粥	油麵、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳
10/18		全麥吐司	全麥吐司	10/20		芋泥包	芋泥包
		起司片	可瑞安起司片		(蛋素)	三色炒蛋	三色豆、薑絲、大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		果醬	椰香奶酥醬		(全素)	薑燒豆腐	薑絲、非基改薄豆腐、三色豆、秀珍菇
		蕃茄炒馬鈴薯	蕃茄、洋芋、雪白菇、薑絲			脆瓜	大茂花瓜
		炒小白菜	小白菜			香菇炒小瓜	小黃瓜片、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲
						炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔
	午餐	雪菜若絲麵	素肉絲、雪裡紅、白扁麵、香菇絲、紅蘿蔔		午餐	鍋燒烏龍麵	小烏龍、素火腿片、素羊肉、小白菜、秀珍菇、紅蘿蔔
		豆瓣蒸豆腐	生鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲、非基改薄豆腐			客家小炒	素肉絲、紅蘿蔔、非基改豆干片、芹菜、香菇絲、
		苦瓜滷	苦瓜、蔭瓜			瓠瓜秀珍菇	紅蘿蔔、秀珍菇、蒲瓜、黑木耳、薑絲
		炒地瓜葉	薑絲、地瓜葉			芹香海絲	台芹、紅蘿蔔、海帶絲、薑絲
		薑絲海結湯	角螺、海帶結、冬瓜、薑絲、當歸片(3片)			有機青松菜	有機青松菜、薑絲
	晚餐	白米飯	白米		晚餐	糙米飯	糙米
		梅香麵腸	麵腸片、薑片、筍干、朴菜絲			醬爆黑干	九層塔、紅蘿蔔、非基改黑豆干
		枸杞冬瓜	金針菇、冬瓜、薑絲、枸杞			佛跳牆	紅蘿蔔、筍片、芋頭、大白菜、香菇絲(乾、蓮子乾、紅棗、白果罐)
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	鮑魚菇片、紅蘿蔔、玉米筍、小黃瓜片、大成CAS洗選蛋			絲瓜麵線	紅麵線、絲瓜片、枸杞、薑絲
	(全素)	鮮菇燴玉筍	鮑魚菇片、紅蘿蔔、玉米筍、小黃瓜			雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔
		炒莧菜	莧菜切段、薑絲			蘿蔔湯	白蘿蔔、芹菜、非基改三角油豆腐
		玉米濃湯	芹菜珠、紅蘿蔔、洋芋、玉米粒				

