

普台國民小學105年11月14日至105年11月20日菜單

普台國民小學105年11月14日至105年11月20日菜單														
日期	11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20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	鮮奶茶	1碗	糙米粥	1碗	五穀豆漿	1碗	十寶粥	1碗	清粥	1碗				
	全麥厚片土司	1片	奶皇包	35g	小饅頭	60g	芋泥包	30g	雜糧小饅頭	30g				
	香烤地瓜	50g	豆漿	20g	梅香滷蛋	1顆	味噌蛋豆腐	60g	蕃茄炒蛋	60g				
	果醬	10g	脆炒洋芋	35g	梅干素肚	55g	味噌燒豆腐	55g	蕃茄炒豆皮	55g				
	素燥地瓜葉	55g	芹香黃芽	60g	火腿豆薯	50g	香菇麵筋	40g	脆瓜	20g				
	梅粉甜椒	45g	炒空心菜	50g	乾扁季豆	45g	紅絲海帶根	45g	清炒豆芽菜	50g				
					炒大白菜	65g	炒油菜	50g	炒高麗菜	50g				
午餐	白米飯	1碗	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				
	紅燒豆包	55g	菜脯炒蛋	60g	豆腐粉絲煲	60g	蜜汁豆干	60g	腐乳素G	60g				
	蕃茄柳若煲	45g	菜脯碎干	55g	毛豆三色	50g	蒲瓜炒香菇	45g	芋香壽喜燒	55g				
	咖哩花菜	55g	銀蘿燒腐	50g	鳳梨木耳	65g	有機青松葉	60g	西芹腰果	55g				
	有機黑葉白菜	60g	甘梅薯條	60g	炒青江菜	60g	南瓜濃湯	1碗	紅絲花菜	65g				
	四神湯	1碗	炒油菜	45g	大瓜素羹湯	1碗			鮮菇丸子羹	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	當令水果	一份				
點心														
晚餐	素水餃	8-10顆	芋絲炒米粉	2碗	香鬆拌麵	1.5碗	紫米飯	1碗					台式炒麵	1.5碗
	五香滷蛋	1顆	五香黑干	55g	瓜仔素燥	65g	三杯豆腸	50g					椰汁南瓜	55g
	照燒油豆腐	60g	彩繪甜椒	55g	枸杞青瓜	50g	雪裡干丁	40g					紅燒凍豆腐	65g
	鮮菇花椰菜	60g	翠綠蚵白菜	60g	炒空心菜	60g	絲瓜什錦	65g					空心菜	60g
	炒青江菜	65g	薑絲冬瓜湯	1碗	梅干筍片湯	1碗	紅絲杏菜	60g					羅宋湯	1碗
	關東煮湯	55g					義式蕃茄湯	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

營養成份分析

蛋白質	75	g	72	g	76	g	75	g	45	g		g	23	g
脂肪	48	g	47	g	48	g	44	g	22	g		g	8	g
醣類	303	g	299	g	305	g	303	g	235	g		g	122	g
熱量	1944	Kcal	1907	Kcal	1956	Kcal	1908	Kcal	1318	Kcal		Kcal	652	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉	<三>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改豆漿
11/14		全麥厚片土司	厚片吐司	11/16		小饅頭	鮮奶小饅頭
		香烤地瓜	栗子地瓜		蛋素	梅香滷蛋	白煮蛋、梅干菜
		果醬	草莓果醬		全素	梅干素肚	素肚、梅干菜
		素燥地瓜葉	香椿素肉燥、地瓜葉			火腿豆薯	洋地瓜、素火腿片、生鮮木耳
		梅粉甜椒	白色梅子粉、紅甜椒、黃甜椒、小黃瓜			乾扁季豆	四季豆、香菇絲、紅蘿蔔絲、素若絲
		0				炒大白菜	紅蘿蔔絲、大白菜、木耳
	午餐	白米飯	米		午餐	紫米飯	紫米
		紅燒豆包	非基改生小豆包、紅蘿蔔、木耳、芹菜末			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
		蕃茄柳若煲	蕃茄、素牛若、茄子、南瓜、杏鮑菇			毛豆三色	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁
		咖哩花菜	白花菜、紅蘿蔔、火腿片			鳳梨木耳	生鮮木耳片、鳳梨角、紅蘿蔔、薑絲
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑絲			炒青江菜	A菜、薑絲
		四神湯	茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋蔥仁、大蔥仁、當歸、枸杞、山藥中丁			大瓜素羹湯	大黃瓜、素香菇羹、紅蘿蔔、芹菜末
	晚餐	素水餃	奇美熟水餃		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
	蛋素	五香滷蛋	水煮蛋、豆輪、紅蘿蔔			瓜仔素燥	非基改豆干丁、紅碎瓜、香菇絲
	全素	照燒油豆腐	油豆腐、白芝麻			枸杞青瓜	枸杞、青木瓜、素肉片、紅蘿蔔、薑絲
		鮮菇花椰菜	秀珍菇、青花菜、紅蘿蔔、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲
		炒青江菜	青江菜、薑絲、木耳絲			梅干筍片湯	筍片、皮絲、朴菜絲
		關東煮湯	素黑輪條、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、非基改玉米段			0	
<二>	早餐	糙米粥	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
11/15		奶皇包	奶皇包	11/17		芋泥包	小芋泥包
		豆漿	豆漿		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、芹菜末
		脆炒洋芋	洋芋粗條、紅蘿蔔、鮑魚菇		全素	味噌燒豆腐	乾海帶芽、非基改薄豆腐小丁、芹菜末
		芹香黃芽	黃豆芽、木耳絲、紅蘿蔔、素火腿			香菇麵筋	油泡、鈕扣菇、三色豆、薑絲
		炒空心菜	空心菜、薑絲			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑絲
		0				炒油菜	油菜、薑絲
	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
	蛋素	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯			蜜汁豆干	非基改豆干、白芝麻
	全素	菜脯碎干	碎菜脯、非基改豆干丁、毛豆			蒲瓜炒香菇	蒲瓜片、紅蘿蔔、黑木耳絲、秀珍菇
		銀蘿燒腐	薑片、白蘿蔔、非基改四角油豆腐丁、鈕扣菇			有機青松葉	有機青松葉、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、紅蘿蔔丁
		炒油菜	油菜、薑絲			0	
		西米露甜湯	綠豆仁、西谷米、奶粉			0	
	晚餐	芋絲炒米粉	新竹米粉、芋絲、芥蘭菜、素火腿、紅蘿蔔絲、香菇		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、素若片、生鮮木耳、薑絲			雪裡干丁	紅蘿蔔小丁、雪裡紅、豆干丁、薑絲
		翠綠蚵白菜	蚵白菜、薑絲			絲瓜什錦	絲瓜、黑木耳絲、紅蘿蔔、素羊若、豆皮
		薑絲冬瓜湯	薑絲、冬瓜、紅蘿蔔、香菇絲、當歸片			紅絲杏菜	薑絲、莧菜、紅蘿蔔

