

普台國民小學105年11月28日至105年12月04日菜單

普台國民小學105年11月28日至105年12月04日菜單														
日期	11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4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	豆漿	1.5碗	阿華田	1.5碗	田園鹹粥	2片	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	銀絲捲	1個	厚片土司	1片	刈包	1片	奶皇包	1個	南瓜雜糧小饅頭	1個				
	水煮蛋	1顆	果醬	10g	白芝麻糖粉	10g	香拌干絲	55g	茶葉蛋	1顆				
	芝麻豆干	50g	麻香海帶根	55g	素火腿片	1片	蜜汁豆漿	30g	茶香豆干	50g				
	綜合堅果	15g	芹香黃芽	10g	炒酸菜	50g	塔香鮑菇	50g	玉米脆片	50g				
	甘梅蒸地瓜	60g	炒A菜	50g	鮮菇油菜	50g	炒鵝白菜	55g	彩椒玉米筍	50g				
	薑絲小芥菜	50g						55g	枸杞高麗菜	50g				
午餐	白米飯	1.5碗	素燥拌麵	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	雪菜若絲湯麵	1.5碗	水餃	10-15顆				
	醬爆黑干	60g	蕃茄炒豆皮	50g	雲南豆腐蓉	55g	麻婆豆腐	60g	筍干油豆腐	70g				
	芋香四喜	60g	蕃茄炒蛋	55g	螞蟻上樹	50g	脆炒豆薯	60g	香菇丸炒大黃瓜	60g				
	白菜滷	60g	白玉燒海結	60g	蠔油青花鮮菇	65g	翠綠三絲	55g	素燥地瓜葉	60g				
	有機皺葉白菜	65g	炒青江菜	60g	高麗菜	60g	有機小松葉	60g	酸辣湯	1碗				
	蒲瓜香菇湯	1碗	四神湯	1碗	薑汁地瓜湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	素羊若羹麵	1碗	白米飯	1.5碗	咖哩麵	1碗	五穀飯	1.5碗					麻醬麵	1碗
	酸菜素肚	65g	腰果素G丁	60g	素燥滷蛋	1顆	蘑菇豆腐	50g					黃瓜燴鮮菇	60g
	芋泥酥卷	1個	鐵板豆腐	60g	素燥滷油腐	50g	蘑菇炒蛋	60g					毛豆雪裡紅	60g
	客家小炒	55g	焗烤洋芋	60g	日式天婦羅	65g	白玉素若羹	65g					炒大白菜	60g
	炒油菜	65g	空心菜	60g	翠綠花椰	60g	培根白花菜	60g					海芽黃芽湯	1碗
			冬菜粉絲湯	1碗	鮮菇雪花湯	1碗	炒青江菜	60g						
							榨菜湯	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	64	g	65	g	67	g	74	g	59	g		g	23	g
脂肪	53	g	52	g	53	g	45	g	36	g		g	9	g
醣類	300	g	302	g	304	g	301	g	211	g		g	106	g
熱量	1933	Kcal	1936	Kcal	1961	Kcal	1905	Kcal	1404	Kcal		Kcal	597	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿	豆漿	<三>	早餐	田園鹹粥	非基改玉米粒、芹菜、香菇絲、黑木耳絲、紅蘿蔔絲
11/28		銀絲捲	銀絲卷	11/30		刈包	刈包
	蛋素	水煮蛋	水煮蛋			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
	全素	芝麻豆干	豆干、白芝麻粒			素火腿片	素火腿片
		綜合堅果	葡萄乾、青堤子、黑豆、南瓜子、核桃、杏仁片、腰果			炒酸菜	酸菜絲、薑絲
		甘梅蒸地瓜	地瓜、梅子粉			鮮菇油菜	油菜、鮑魚菇
		薑絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑絲			0	
	午餐	白米飯	米		午餐	全糙米飯	糙米
		醬爆黑干	紅蘿蔔、九層塔、非基改豆干丁			雲南豆腐蓉	生鮮香菇大丁、非基改薄豆腐中丁、芹菜、紅蘿蔔中丁、薑絲
		芋香四喜	素碎肉、青豆仁、非基改玉米粒、芋頭、紅蘿蔔			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、芹菜、素肉醬、杏鮑菇中丁、香菇絲
		白菜滷	黑木耳、紅蘿蔔絲、大白菜、角螺			蠔油青花鮮菇	青花菜、生鮮香菇、鴻禧菇、紅蘿蔔、薑絲
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑絲			高麗菜	薑絲、高麗菜不切
		蒲瓜香菇湯	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜			薑汁地瓜湯	地瓜中丁、薑片
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、素羊肉、秀珍菇、黑木耳		晚餐	咖哩麵	白麵、紅蘿蔔中丁、洋芋中丁、生鮮香菇切片、素火腿丁
		酸菜素肚	酸菜絲、素肚、雪白菇、薑絲		蛋素	素燥滷蛋	紅蘿蔔切片、香椿素肉燥、紅碎瓜(甘)、白煮蛋
		芋泥酥卷	芋泥酥卷		全素	素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅蘿蔔切片、香椿素肉燥、紅碎瓜
		客家小炒	香菇絲、非基改豆干片、芹菜、素火腿片、薑絲			日式天婦羅	地瓜大粗條、青椒大丁、茄子、素甜不辣條
		炒油菜	油菜、薑絲			翠綠花椰	青花菜冷凍、紅蘿蔔絲、薑絲
		0				鮮菇雪花湯	西芹、鮑魚菇、紅蘿蔔、非基改生大豆包
<二>	早餐	阿華田	阿華田粉	<四>	早餐	十寶粥	小米、蓮子乾、紫米、麥片、燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁
11/29		厚片土司	王田厚片吐司	12/1		奶皇包	小奶皇包
		果醬	草莓果醬			香拌干絲	非基改豆干絲、海帶絲(切)、紅蘿蔔絲
		麻香海帶根	海帶根、薑碎、熟白芝麻粒			蜜汁豆漿	豆漿
		芹香黃芽	紅蘿蔔絲、黑木耳絲(乾)、素火腿片、薑絲、芹菜、黃			塔香鮑菇	鮑魚菇、九層塔、白果罐
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔絲、薑絲			炒鵝白菜	薑絲、娥白菜
		0				0	
	午餐	素燥拌麵	碎豆輪、青豆仁、紅蘿蔔小丁、白油麵、素火腿丁(1斤)、非基改玉米粒		午餐	雪菜若絲湯麵	素肉絲、雪裡紅碎、白扁麵、香菇絲、紅蘿蔔小丁
	全素	蕃茄炒豆皮	非基改生大豆包、生鮮木耳、蕃茄大丁			麻婆豆腐	生鮮香菇、芹菜、非基改薄豆腐小丁、素火腿丁、薑
	蛋素	蕃茄炒蛋	蕃茄中丁、大成CAS洗選蛋、生鮮木耳			脆炒豆薯	洋地瓜切條、酸菜絲、芹菜、薑絲
		白玉燒海結	鴻喜菇、薑片、白蘿蔔中丁、海帶結			翠綠三絲	黑木耳絲(乾)、小豆苗、金針菇、紅蘿蔔絲、芹菜
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔絲、薑絲			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
		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、山藥中丁			0	
	晚餐	白米飯	米		晚餐	五穀飯	五穀米
		腰果素G丁	腰果、非基改素雞切片		全素	磨菇豆腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋大丁
		鐵板豆腐	筍片、紅蘿蔔切片、生鮮木耳片、非基改薄豆腐小丁		蛋素	磨菇炒蛋	洋菇、洋芋切片、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔切片
		焗烤洋芋	紅蘿蔔中丁、葡萄乾、南瓜中丁、洋芋			白玉素若羹	白蘿蔔條、紅蘿蔔條、素香菇羹
		空心菜	空心菜、薑絲			培根白花菜	白花菜冷凍、芹菜、紅蘿蔔切片、素培根、生鮮木耳絲
		冬菜粉絲湯	金針菇、芹菜、紅蘿蔔絲、冬粉、冬菜、素小清丸、芹菜末			炒青江菜	薑絲、青江菜
		0				榨菜湯	素肉絲、薑絲、榨菜絲、紅蘿蔔絲

