

普台國民小學106年01月02日至106年01月08日菜單

普台國民小學106年01月02日至106年01月08日菜單														
日期	1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8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			米漿	1.5碗	豆漿	1.5碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗	紅茶牛奶	1.5碗	鹹粥	1碗
			南瓜雜糧饅頭	2顆	全麥吐司	2片	小芝麻包	1顆	銀絲卷	1顆	黑糖饅頭	50g	刈包	1片
			鮑菇蒲瓜	60g	素火腿片	1片	香椿滷蛋	1顆	彩椒干片	50g	京醬麵腸	45g	起司滑蛋	45g
			脆炒牛蒡絲	75g	翠綠珍菇	10g	香椿滷嫩腐	55g	小瓜玉米筍	50g	玉米脆片	20g	起士豆包	55g
			芝麻拌海芽	55g	起司片	1片	豆漿	20g	蔘瓜燒苦瓜	50g	塔香海帶根	50g	白芝麻糖粉	50g
			香炒A菜	10g	白花菜	50g	蕃茄黃芽	45g	花椰菜	50g	炒高麗菜	55g	鮮菇什錦	55g
							薑絲油菜	55g					菠菜	60g
午餐			地瓜飯	1.5碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	咖哩螺旋麵	1.5碗	紫米飯	1碗	味噌拉麵	1.5碗
			日式蒸蛋	50g	黃金豆腐	55g	豆醬燒豆腸	70g	糖醋炸蛋	1顆	杏鮑菇炒豆干	70g	香滷素肚	60g
			五更昌旺	55g	白菜滷	50g	枸杞山藥	60g	糖醋烤麩	55g	焗烤洋芋	60g	炸茄子	70g
			香酥薯餅	60g	枸杞青江菜	65g	芋泥酥捲	60g	田園四喜	55g	客家滷筍干	45g	紅燒蘿蔔	45g
			梅干豆輪	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	菠菜	60g	大陸妹	60g	鵝白菜	50g
			油菜	1碗			紫菜鮮蔬湯	1碗	羅宋湯	1碗	四神湯	1碗		
			冬瓜山粉圓											
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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗	鮮奶	一盒	優酪乳	一罐	紅棗桂圓	一碗
晚餐	麻醬麵	1.5碗	台式素炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	白米飯	1.5碗
	黃瓜燴鮮菇	65g	茶香滷方干	60g	玉米炒蛋	60g	炒豆包	50g	醬爆油腐	60g	芙蓉豆腐	50g	越式西芹炒鮮菇	50g
	玉米雪裡紅	40g	芹香洋芋絲	60g	玉米若末	65g	炸醬茄子	60g	若絲悶筍	60g	鮮菇豆腐	60g	海絲雙色	50g
	菠菜	55g	紅絲小芥菜	60g	三杯素雞	60g	銀芽雙色	65g	脆炒豆薯	60g	日式燒冬瓜	65g	鳳梨木耳	55g
	海芽黃芽湯	1碗	什錦鮮菇湯	1碗	薑絲南瓜	50g	雙色蘿蔔湯	1碗	炒鵝白菜	60g	炒青花菜	60g	炒油菜	60g
					大陸妹	60g			蘑菇濃湯	1碗	玉米海結湯	1碗	紫菜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	21	g	64	g	64	g	65	g	60	g	63	g	65	g
脂肪	7	g	47	g	50	g	53	g	48	g	50	g	45	g
醣類	112	g	299	g	300	g	300	g	303	g	301	g	302	g
熱量	595	Kcal	1875	Kcal	1906	Kcal	1937	Kcal	1884	Kcal	1906	Kcal	1873	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	小米粥	小米	<日>	早餐	鹹粥	芹菜、素火腿丁、高麗菜、香菇絲、非基改玉米
1/6		銀絲卷	迷你銀絲卷	1/8		刈包	刈包
		彩椒干片	黃甜椒、紅甜椒、青椒、非基改豆干片		蛋素	起司滑蛋	非基改生小豆包、可瑞安起司片
		小瓜玉米筍	紅蘿蔔、玉米筍、小黃瓜		全素	起士豆包	大成CAS洗選蛋、可瑞安起司片、紅蘿蔔
		蔭瓜燒苦瓜	蔭瓜、苦瓜片			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
		花椰菜	生鮮青花菜、紅蘿蔔			鮮菇什錦	紅蘿蔔、生鮮香菇、杏鮑菇、白精靈、洋地瓜片、素肉片
						菠菜	菠菜、薑絲
	午餐	咖哩螺旋麵	紅蘿蔔、素火腿片、洋芋、螺旋麵、南瓜、蘋果		午餐	味噌拉麵	小烏龍、乾海帶芽、熟白芝麻、素魚板、黃豆芽、紅蘿蔔
	蛋素	糖醋炸蛋	青椒片、薑絲、紅甜椒、黃甜椒、白煮蛋			香滷素肚	紅蘿蔔、素肚、薑片、杏鮑菇
	全素	糖醋烤麩	青椒、薑絲、烤麩、紅甜椒、黃甜椒			炸茄子	茄子
		田園四喜	毛豆仁、非基改玉米粒、紅蘿蔔、洋芋			紅燒蘿蔔	紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片、香菇
		菠菜	菠菜、薑絲			鵝白菜	薑絲、鵝白菜
		羅宋湯	牛蕃茄、高麗菜、生鮮香菇、西芹片			0	
	晚餐	燕麥飯	燕麥粒		晚餐	白米飯	米
		醬爆油豆腐	九層塔、紅甜椒、非基改油豆腐			越式西芹炒鮮菇	紅甜椒、黃甜椒、生鮮香菇、西洋芹菜、杏鮑菇、檸檬
		若絲悶筍	素肉絲、桂竹筍、紅蘿蔔、薑絲			海絲雙色	青椒絲、紅蘿蔔、油腐皮、海帶絲
		脆炒豆薯	非基改玉米粒、青豆仁、洋地瓜			鳳梨木耳	紅蘿蔔、薑絲、生鮮木耳片、鳳梨角
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			炒油菜	薑絲、油菜
		蘑菇濃湯	素絞肉、洋芋、素火腿丁、洋菇片			紫菜湯	非基改生大豆包、紫菜絲、薑絲
<六>	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶包				
1/7		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭				
		京醬麵腸	薑片、麵腸片				
		玉米脆片	家樂氏原味玉米脆片				
		塔香海帶根	紅蘿蔔、薑絲、海帶根、九層塔				
		炒高麗菜	紅蘿蔔、黑木耳、高麗菜				
	午餐	紫米飯	紫米				
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、毛豆仁、杏鮑菇				
		焗烤洋芋	黃甜椒、洋芋、紅蘿蔔				
		客家滷筍干	筍干、朴菜、薑絲				
		大陸妹	大陸妹、薑絲				
		四神湯	茯苓、川芎、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁3、當歸、枸杞、山藥				
	晚餐	香椿拌麵	素火腿丁、青豆仁、紅蘿蔔、非基改玉米粒、生鮮香菇、白油麵				
	蛋素	芙蓉豆腐	芹菜、非基改薄豆腐小丁、薑末、大成CAS洗選蛋、生鮮香菇				
	全素	鮮菇豆腐	生鮮香菇、芹菜、薑末、非基改薄豆腐				
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿丁、毛豆仁				
		炒青花菜	薑絲、生鮮青花菜、紅蘿蔔				
		玉米海結湯	非基改玉米段、海帶結、薑絲				