

普台國民小學106年01月16日至106年01月20日菜單

普台國民小學106年01月16日至106年01月20日菜單														
日期	1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22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	山藥鹹粥	1碗	玉米若末粥	1碗	米漿	1碗	小米粥	1碗	紅茶牛奶	1碗				
	素蘿蔔糕	1塊	芝麻包	1顆	刈包	1片	芋泥包	1顆	全麥厚片土司	1片				
	素燥滷蛋	1顆	福菜筍干	50g	滷香黑干片	45g	三色炒蛋	60g	蜜汁干丁	55g				
	素燥滷油腐	15g	甘貝芥菜	45g	白芝麻糖粉	20g	三色炒豆腐	40g	玉米脆片	55g				
	素鬆	55g	薑汁油腐	25g	酸菜若絲	50g	芝麻拌海芽	55g	果醬	20g				
	白菜麵筋	45g	三色炒豆芽	50g	炒大白菜	45g	香菇炒小瓜	50g	蠔油大陸妹	50g				
	蠔油A菜	60g					炒高麗菜			50g				
午餐	咖哩麵	1.5碗	五穀飯	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	鍋燒烏龍麵	1.5碗	燕麥飯	1.5碗				
	醬爆油腐	60g	鮑菇炒蛋	55g	鮮蔬滑蛋	65g	黃金豆腐	60g	茄汁炸蛋	60g				
	炸雙薯條	45g	腐皮炒鮑菇	60g	鮮菇燴玉筍	50g	佛跳牆	55g	茶香滷豆包	55g				
	有機皺葉白菜	55g	薑絲南瓜	50g	苦瓜燒蔞瓜	50g	芹香海絲	45g	沙茶杏鮑菇	55g				
	鮮菇雪花湯	1碗	西芹腰果	60g	珍菇筍筍	65g	有機黑葉白菜	55g	南瓜粉絲煲	65g				
			炒地瓜葉	45g	營養菠菜	60g			炒高麗菜	55g				
			薑絲海結湯	1碗	鹹湯圓	1碗			清香結頭菜湯	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				
點心	綠豆湯	一碗											紅豆湯	一碗
晚餐	紫米飯	1碗			雪菜若絲炒麵	1.5碗	古早味高麗菜飯	1碗	素羊若羹麵	1碗				
	腰果G丁	55g			紅燒素G	60g	醬爆黑干	50g	日式關東煮	65g				
	枸杞冬瓜	55g			客家小炒	60g	鮑瓜香菇羹	40g	芋泥酥卷	50g				
	芹香洋芋絲	55g			炒A菜	45g	雙色花椰	65g	麻香海帶根	55g				
	大陸妹	60g			味噌湯	1碗	冬菜粉絲湯	1碗	炒油菜	60g				
	香菇銀蘿湯	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				
營養成份分析														
蛋白質	55	g	53	g	62	g	65	g	63	g	0	g	0	g
脂肪	42	g	38	g	53	g	49	g	50	g	0	g	0	g
醣類	305	g	201	g	302	g	303	g	303	g	0	g	0	g
熱量	1818	Kcal	1358	Kcal	1933	Kcal	1913	Kcal	1914	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥鹹粥	山藥中丁、生鮮香菇、紅蘿蔔小丁、素碎肉	<三>	早餐	米漿	白米
1/16		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	1/18		刈包	刈包
	蛋素	素燥滷蛋	白煮蛋、紅蘿蔔切片、香椿素肉燥、紅碎瓜(甘)			滷香黑干片	黑豆干
	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			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
		素鬆	素肉鬆			酸菜若絲	薑絲、素肉絲、酸菜絲
		白菜麵筋	油泡(1袋3kg)、大白菜、紅蘿蔔絲、生鮮木耳片、薑			炒大白菜	薑絲、大白菜
		蠔油A菜	A菜切段、薑絲			0	
	午餐	咖哩麵	洋芋中丁、白油麵、紅蘿蔔中丁、生鮮香菇切片、素火腿丁		午餐	全糙米飯	糙米
		醬爆油腐	九層塔、紅甜椒、非基改油豆腐		蛋素	鮮蔬滑蛋	鮑魚菇片、紅蘿蔔切片、冷凍玉米筍、小黃瓜片、大成CAS洗選蛋
		炸雙薯條	地瓜大粗條、比利時薯條		全素	鮮菇燴玉筍	鮑魚菇片、紅蘿蔔切片、冷凍玉米筍、小黃瓜片
		有機皺葉白菜	薑絲、有機皺葉白菜			苦瓜燒蔞瓜	苦瓜片、蔞瓜
		鮮菇雪花湯	西芹、鮑魚菇、紅蘿蔔中丁、生大豆包			珍菇箭筍	薑絲、紅蘿蔔絲、秀珍菇、箭筍段
		0				營養菠菜	菠菜
		0				鹹湯圓	素鹹湯圓1、冬粉、素羊肉、A菜
	晚餐	紫米飯	紫米		晚餐	雪菜若絲炒麵	素肉絲、雪裡紅碎、白扁麵、香菇絲(乾)、紅蘿蔔小
		腰果G丁	腰果、非基改素G切片			紅燒素G	非基改素G切片、白蘿蔔中丁、薑片、香菇中小朵
		枸杞冬瓜	金針菇、冬瓜中丁、薑絲、枸杞			客家小炒	素肉絲、紅蘿蔔切片、非基改豆干片、芹菜切段、香菇絲(乾)
		芹香洋芋絲	芹菜處理好、黑木耳絲、洋芋絲、紅蘿蔔絲			炒A菜	薑絲、A菜
		大陸妹	大陸妹、薑絲			味噌湯	非基改薄豆腐小丁、芹菜珠、乾海帶芽
		香菇銀蘿湯	香菇絲、芹菜珠、白蘿蔔中丁、紅蘿蔔中丁、油腐皮				
<二>	早餐	玉米若末粥	非基改豆干丁、冷凍玉米粒、生鮮香菇切絲、紅蘿蔔小	<四>	早餐	小米粥	小米
1/17		芝麻包	小芝麻包	1/19		芋泥包	小芋泥包
		福菜筍干	筍干、朴菜絲		蛋素	三色炒蛋	三色豆、薑絲、大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		甘貝芥菜	筍白筍片、紅蘿蔔切片、小芥菜、香菇絲(乾)		全素	三色炒豆腐	薑絲、非基改薄豆腐、三色豆、非基改玉米粒
		薑汁油腐	薑片、非基改嫩油豆腐小丁			芝麻拌海芽	乾海帶芽、熟白芝麻粒、紅蘿蔔
		三色炒豆芽	黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、豆芽菜			香菇炒小瓜	小黃瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
	午餐	五穀飯	五穀米		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
	蛋素	鮑菇炒蛋	九層塔、薑片、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔切片、杏鮑菇			黃金豆腐	非基改薄豆腐
	全素	腐皮炒鮑菇	杏鮑菇片、非基改生大豆包(切絲)、九層塔、薑片、紅蘿蔔切片			佛跳牆	紅蘿蔔、筍片、芋頭、大白菜、香菇絲、蓮子乾、紅棗、白果
		薑絲南瓜	南瓜大丁、枸杞(公斤)、薑絲			芹香海絲	台芹、紅蘿蔔、海帶絲、薑絲
		西芹腰果	西洋芹菜、腰果(生)、杏鮑菇、紅甜椒片、黃甜			有機黑葉白菜	薑絲、有機皺葉白菜
		炒地瓜葉	薑絲、地瓜葉			0	
		薑絲海結湯	紅蘿蔔去皮、角螺、海帶結、薑絲、當歸				
	晚餐	0			晚餐	古早味高麗菜飯	紅蘿蔔、高麗菜、黑木耳、香菇絲、皮絲
		0				醬爆黑干	九層塔、紅蘿蔔、非基改黑豆干
		0				鮑瓜香菇羹	素香菇羹、紅蘿蔔、蒲瓜、黑木耳、薑絲
		0				雙色花椰	生鮮青花菜、生鮮白花椰菜、紅蘿蔔
		0				冬菜粉絲湯	金針菇、芹菜、紅蘿蔔、冬粉、冬菜、素小清丸
		0				0	

