

普台國民小學106年1月21日至106年1月26日營隊菜單

普台國民小學106年1月21日至106年1月26日營隊菜單												
日期	1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日	
星期	星期六		星期日		星期一		星期二		星期三		星期四	
早餐			五穀豆漿	1碗	豆漿	1碗	田園鹹粥	1碗	阿華田	1碗	米漿	1碗
			吐司	2片	銀絲捲	1個	刈包	1顆	厚片土司	1片	奶皇包	1顆
			塔香炒蛋	60g	紅蔘炒蛋	55g	白芝麻糖粉	5g	果醬	10g	蕃茄炒蛋	60g
			塔香豆腐	55g	芝麻豆干	20g	素火腿片	15g	麻香海帶根	40g	蕃茄炒豆皮	55g
			果醬	35g	綜合堅果	10g	炒酸菜	15g	芹香黃芽	55g	香拌干絲	55g
			堅果蜜芋頭	50g	蒸地瓜	30g	炒A菜	50g	鮮菇油菜	50g	素燥地瓜葉	45g
			鮮菇三絲	50g	薑絲小芥菜	60g					薑絲大陸妹	60g
			鮮奶酪(親、數)	1個								
午餐	白米飯	1碗	翠綠炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	素燥拌麵	1.5碗	香椿炒飯	1碗	雪菜若絲湯麵	1.5碗
	咖哩炒蛋	55g	烏龍黑干	55g	醬爆豆包片	60g	茶葉蛋	1顆	家常豆腐	60g	鐵板豆腐	60g
	鮮蔬咖哩	45g	鹽酥香菇	60g	芋香四喜	50g	茶香豆干	15g	白菜滷	55g	翠綠三絲	55g
	雲南豆腐蓉	55g	絲瓜麵線	50g	蠔油青花鮮蔬	65g	白玉燒海結	45g	營養菠菜	65g	脆炒豆薯	55g
	翠綠鮑菇	60g	雙色花椰	60g	小白菜	60g	素燥地瓜葉	55g	薑汁地瓜湯	1碗	油菜	65g
	腐皮高麗菜	60g	泰式摩摩嗶嗶	45g	蒲瓜香菇湯	1碗	關東煮湯	1碗				
	枸杞山藥湯	1碗	洛神花卷(親、數)	1個								
	茉莉茶凍(親、數)	1個										
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			紅豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一瓶		
晚餐	白醬義大利麵	1.5碗	薏仁飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	白米飯	1碗	咖哩麵	1碗		
	披薩吐司	1片	香酥豆腸	50g	酸菜素肚	65g	麻婆豆腐	50g	素燥滷蛋	1顆		
	比利時薯條	55g	洋芋炒火腿	50g	黑米糕捲	1個	焗烤南瓜	40g	素燥滷油腐	50g		
	健康五行蔬	55g	味噌南瓜麵筋	55g	客家小炒	60g	三杯茄子	65g	香酥甜不辣	30g		
	鵝白菜	60g	炒菠菜	60g	炒油菜	45g	蠔油大陸妹	60g	枸杞高麗菜	60g		
	羅宋湯	1碗	青木瓜燉湯	1碗			結頭丸子湯	1碗	榨菜湯	1碗		
	AB乳果(親、數)	1個										
	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												

營養成份分析

蛋白質	56	g	53	g	62	g	65	g	63	g	55	g
脂肪	40	g	38	g	53	g	49	g	50	g	41	g
醣類	211	g	201	g	302	g	303	g	303	g	204	g
熱量	1428	Kcal	1358	Kcal	1933	Kcal	1913	Kcal	1914	Kcal	1405	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<六>	早餐	0		<一>	早餐	豆漿	非基改菜洲豆漿
1/21		0		1/23		銀絲捲	銀絲卷
		0			蛋素	紅茶炒蛋	紅蘿蔔、大成CAS洗選蛋
		0			全素	芝麻豆干	非基改豆干丁、熟白芝麻粒
		0				綜合堅果	葡萄乾、黑豆、南瓜子、核桃、杏仁片、腰果
		0				蒸地瓜	栗子地瓜、白色梅子粉
		0				薑絲小芥菜	薑絲、小芥菜、紅蘿蔔
	午餐	白米飯	米		午餐	小米飯	小米
	蛋素	咖哩炒蛋	洋芋、紅蘿蔔、大成CAS洗選蛋			醬爆豆包片	紅蘿蔔、九層塔、非基改小豆包
	全素	鮮蔬咖哩	洋芋、紅蘿蔔、生鮮青花菜、生鮮四季豆			芋香四喜	素碎肉、青豆仁、非基改玉米粒、芋頭、紅蘿蔔
		雲南豆腐蓉	生鮮香菇、非基改薄豆腐、芹菜、紅蘿蔔、薑絲、素火腿、松子			蠔油青花鮮蔬	薑絲、鴻喜菇、紅蘿蔔、生鮮青花菜
		翠綠鮑菇	小豆苗、紅蘿蔔、芹菜、黑木耳絲、鮑魚菇片			小白菜	小白菜、薑絲
		腐皮高麗菜	高麗菜、大油圈、紅蘿蔔、黑木耳絲			蒲瓜香菇湯	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜
		枸杞山藥湯	山藥、枸杞、當歸、川芎			0	
		茉莉茶凍	光泉茉莉茶凍				
	晚餐	白醬義大利麵	青花菜、螺旋麵、白花菜、洋芋、紅蘿蔔、非基改玉		晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、素羊肉、秀珍菇、黑
		披薩吐司	紅蘿蔔、鳳梨罐頭、非基改玉米粒、生鮮香菇、青豆仁、厚片吐司			酸菜素肚	酸菜絲、素肚、雪白菇、薑絲
		比利時薯條	波浪薯條			黑米糕捲	黑米糕捲
		健康五行蔬	白花椰菜、茼蒿條、山藥、四季豆、紅蘿蔔、地瓜、青花菜			客家小炒	香菇絲、非基改豆干片、芹菜、素火腿片、薑絲
		鵝白菜	薑絲、鵝白菜			炒油菜	油菜、薑絲
		羅宋湯	生鮮香菇、高麗菜、牛蕃茄、非基改玉米段			0	
		洛神花卷	洛神花卷				
<日>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改豆將	<二>	早餐	田園鹹粥	非基改玉米粒、芹菜、香菇絲、黑木耳、紅蘿蔔
1/22		吐司	玉田薄片吐司	1/24		刈包	刈包
	蛋素	塔香炒蛋	生鮮香菇、九層塔、大成CAS洗選蛋			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒、糖粉
	全素	塔香豆腐	非基改三角油豆腐、生鮮香菇、九層塔			素火腿片	素火腿片
		果醬	椰香奶酥醬			炒酸菜	酸菜絲、薑絲
		堅果蜜芋頭	芋頭、綜合堅果			炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑絲
		鮮菇三絲	紅蘿蔔、金針菇、小豆苗			0	
		鮮奶酪(親、數)	光泉鮮奶酪				
	午餐	翠綠炒飯	紅蘿蔔、油皮絲、素火腿丁、青江菜		午餐	素燥拌麵	碎豆輪、青豆仁、紅蘿蔔、白油麵、素火腿丁
		烏龍黑干	非基改黑豆干、九層塔		蛋素	茶葉蛋	麥香紅茶包、大成CAS洗選蛋
		鹽酥香菇	生香菇		蛋素	茶香豆干	麥香紅茶包、鈕扣菇、非基改小豆干、薑片
		絲瓜麵線	紅麵線、枸杞、絲瓜			白玉燒海結	鴻喜菇、薑片、白蘿蔔、海帶結
		雙色花椰	生鮮青花菜、紅蘿蔔、生鮮白花椰菜			素燥地瓜葉	薑絲、地瓜葉
		泰式摩摩啞啞	芋頭丁、西谷米、椰漿、紅豆			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米段、紅蘿蔔、素黑輪條、芹菜珠
		AB乳果	統一AB優酪乳果				
	晚餐	薏仁飯	大薏仁		晚餐	白米飯	米
		香酥豆腸	青椒片、豆腸			麻婆豆腐	筍片、紅蘿蔔、生鮮木耳、非基改油豆腐
		洋芋炒火腿	洋芋、非基改玉米粒、紅蘿蔔、素火腿丁			焗烤南瓜	紅蘿蔔、葡萄乾、南瓜、
		味噌南瓜麵筋	油泡、南瓜、枸杞			三杯茄子	茄子、九層塔
		炒菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑絲			蠔油大陸妹	薑絲、青江菜
		青木瓜燉湯	青木瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑片、芹菜、當歸			結頭丸子湯	結頭菜、芹菜

