

普台國民小學106年02月06日至106年02月12日菜單

普台國民小學106年02月06日至106年02月12日菜單														
日期	2月6日		2月7日		2月8日		2月9日		2月10日		2月11日		2月12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	紅茶牛奶	1.5碗	米漿	1.5碗	豆漿	1.5碗	田園鹹粥	1碗	小米粥	1碗				
	黑糖饅頭	50g	南瓜雜糧饅頭	2顆	全麥吐司	2片	芝麻包	1顆	銀絲卷	1顆				
	起司滑蛋	45g	鮑菇蒲瓜	60g	素火腿片	1片	香椿滷蛋	1顆	彩椒干片	50g				
	起士豆包	55g	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	芝麻拌海芽	55g	起司片	1片	豆漿	20g	蔭瓜燒苦瓜	50g				
	塔香海帶根	50g	香炒A菜	10g	白花菜	50g	蕃茄黃芽	45g	花椰菜	50g				
	炒高麗菜	55g					薑絲油菜	55g						
午餐	紫米飯	1碗	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				
	杏鮑菇炒豆干	70g	日式蒸蛋	50g	黃金豆腐	55g	豆醬燒豆腸	70g	糖醋炸蛋	1顆				
	焗烤洋芋	60g	五更昌旺	55g	白菜滷	50g	枸杞山藥	60g	糖醋烤麩	55g				
	客家滷筍干	45g	香酥薯餅	60g	枸杞青江菜	65g	芋泥酥捲	60g	田園四喜	55g				
	大陸妹	60g	梅干豆輪	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	小白菜	60g	菠菜	60g				
	關東煮湯	1碗	油菜	1碗			紫菜鮮蔬湯	1碗	羅宋湯	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														
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					白米飯	1.5碗
	黃瓜燴鮮菇	65g	茶香滷方干	60g	玉米炒蛋	60g	醬爆油腐	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					海絲雙色	50g
	菠菜	55g	紅絲小芥菜	60g	三杯素雞	60g	銀芽雙色	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					炒油菜	60g
					大陸妹	60g							紫菜湯	1碗
				翡翠羹	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	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		g	15	g
脂肪	7	g	47	g	50	g	53	g	48	g		g	8	g
醣類	112	g	299	g	300	g	300	g	303	g		g	112	g
熱量	595	Kcal	1875	Kcal	1906	Kcal	1937	Kcal	1884	Kcal	0	Kcal	580	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶包	<三>	早餐	豆漿	非基改榮洲豆漿
2/6		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭	2/8		全麥吐司	王田薄片吐司
	蛋素	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、可瑞安起司片、紅蘿蔔			素火腿片	素火腿片
	全素	起士豆包	非基改生小豆包、可瑞安起司片			翠綠珍珠菇	紅蘿蔔、秀珍菇、薑絲、青椒
		玉米脆片	家樂氏原味玉米脆片			起司片	可瑞安起司片
		塔香海帶根	紅蘿蔔、薑絲、海帶根、九層塔			白花菜	生鮮白花椰菜、紅蘿蔔
		炒高麗菜	紅蘿蔔、黑木耳、高麗菜			0	
	午餐	紫米飯	紫米		午餐	日式炒烏龍	香菇絲、大烏龍麵、豆芽菜、紅蘿蔔、素魚板、黑木耳絲
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、毛豆仁、杏鮑菇			黃金豆腐	小黃瓜、非基改薄豆腐
		焗烤洋芋	黃甜椒、洋芋、紅蘿蔔			白菜滷	香菇絲、黑木耳絲、紅蘿蔔、大白菜、角螺
		客家滷筍干	筍干、朴菜、薑絲			枸杞青江菜	薑絲、枸杞、青江菜
		大陸妹	大陸妹、薑絲			冬瓜薏仁湯	大薏仁、冬瓜、紅蘿蔔、薑絲
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米段、紅蘿蔔、素黑輪條、芹菜珠				
	晚餐	麻醬麵	白扁麵、小白菜、非基改豆干、紅蘿蔔		晚餐	小米飯	小米
		黃瓜燴鮮菇	白精靈、紅蘿蔔、生鮮木耳、大黃瓜		蛋素	玉米炒蛋	非基改玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔、大成CAS洗選蛋
		玉米雪裡紅	非基改玉米粒、雪裡紅碎、金針菇		全素	玉米若末	非基改玉米粒、素絞肉、青豆仁、紅蘿蔔
		菠菜	香菇絲、紅蘿蔔、菠菜			三杯素雞	小黃瓜、九層塔、薑片、非基改素雞、紅蘿蔔
		海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮、芹菜、薑絲、乾海帶芽			薑絲南瓜	南瓜、枸杞、薑絲
		0				大陸妹	大陸妹、薑絲
						翡翠羹	翡翠、芹菜、紅蘿蔔、素羊肉
<二>	早餐	米漿	白米	<四>	早餐	田園鹹粥	芹菜、素火腿丁、高麗菜、香菇絲、非基改玉米粒
2/7		南瓜雜糧饅頭	南瓜雜糧小饅頭	2/9		芝麻包	芝麻包
		鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔		蛋素	香椿滷蛋	白煮蛋
		脆炒牛蒡絲	紅蘿蔔、生鮮木耳、薑絲、生鮮牛蒡		全素	香椿滷嫩腐	非基改四角油豆腐
		芝麻拌海芽	乾海帶芽、熟白芝麻粒、紅蘿蔔			豆漿	豆漿
		香炒A菜	A菜、薑絲			蕃茄黃芽	蕃茄、黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜、非基改豆干絲
		0				薑絲油菜	薑絲、油菜
	午餐	地瓜飯	米、地瓜		午餐	全糙米飯	糙米
	蛋素	日式蒸蛋	大成CAS洗選蛋、蟹味絲			豆醬燒豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、芹菜
	全素	五更昌旺	非基改薄豆腐、酸菜、紅蘿蔔、麵腸			枸杞山藥	山藥、玉米筍、老薑片、枸杞、紅蘿蔔
		香酥薯餅	小三角薯餅			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		梅干豆輪	朴菜絲、薑片、迷你豆輪			小白菜	小白菜、薑絲
		油菜	薑絲、油菜			紫菜鮮蔬湯	紫菜絲、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜
		冬瓜山粉圓	山粉圓、冬瓜糖				
	晚餐	台式素炒麵	紅蘿蔔、素肉絲、薑絲、高麗菜、白扁麵、黑木耳、香菇絲		晚餐	夏威夷炒麵	素蝦仁、毛豆仁、素火腿丁、非基改玉米粒、紅蘿蔔、鳳梨角、白油麵
		茶香滷方干	非基改豆干丁			醬爆油腐	九層塔、紅甜椒、非基改油豆腐
		芹香洋芋絲	芹菜、黑木耳絲、洋芋、紅蘿蔔			炸醬茄子	碎豆、茄子、薑絲、九層塔、非基改豆干丁、素絞
		紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔			銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳絲
		什錦鮮菇湯	金針菇、大白菜、生鮮香菇、黑木耳絲、紅蘿蔔			雙色蘿蔔湯	芹菜珠、紅蘿蔔、白蘿蔔、角螺

