

# 普台國民小學106年02月13日至106年02月19日菜單

普台國民小學106年02月13日至106年02月19日菜單														
日期	2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17日		2月18日		2月19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	五穀豆漿	1碗	糙米粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	廣東粥	1碗	米漿	1碗	阿華田	1碗
	黑糖饅頭	60g	小芝麻包	30g	全麥厚片土司	1片	銀絲捲	30g	素蘿蔔糕	30g	素菜包	50g	牛奶饅頭	60g
	鮮味燴蛋	50g	醬炒麵腸	60g	脆炒洋芋	55g	茶葉蛋	1顆	清炒素肚	40g	鮮菇羹	50g	菜脯炒蛋	50g
	腐皮拌海芽	50g	芹香黃芽	55g	果醬	5g	茶香方干	55g	福菜筍干	20g	香烤地瓜	1顆	菜脯碎干	50g
	醬滷冬瓜	50g	豆漿	10g	螞蟻上樹	50g	清炒豆芽菜	50g	乾煸四季豆	50g	紅絲海帶根	50g	三杯蘿蔔	45g
	梅粉鮮蔬	50g	大陸妹	50g	素燥地瓜葉	50g	香菇麵筋	55g	炒油菜	55g	炒高麗菜	50g	滷海帶結	55g
	炒高麗菜	55g					炒A菜	55g					蠔油油菜	50g
午餐	水餃	1.5碗	燕麥飯	1碗	古早味高麗菜飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	白飯	1碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗	白米飯	1碗
	紅燒豆包	60g	素燥滷蛋	1顆	蜜汁豆干	55g	香酥麵腸	70g	咖哩青花菜	70g	味噌蛋豆腐	60g	滷黑干	70g
	咖哩花菜	60g	素燥滷油腐	55g	蒲瓜炒香菇	50g	洋芋火腿	60g	紅燒蛋	1顆	味噌燒豆腐	55g	蕃茄鮑菇煲	60g
	有機黑葉白菜	60g	家常豆腐	60g	炒青花菜	65g	田園三色	60g	紅燒油腐	60g	芋香壽喜燒	55g	味噌燒銀蘿	60g
	酸辣湯	1碗	拔絲地瓜	60g	南瓜濃湯	1碗	有機皺葉白菜	60g	塔香素G丁	70g	腰果杏鮑菇	60g	A菜	60g
			炒油菜	60g			四神湯	1碗	青翠鵝白菜	60g	炒菠菜	50g	藥膳皮絲湯	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
點心														
晚餐	白米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	地瓜飯	1碗	芋絲炒米粉	1.5碗	漢堡	1個	小米飯	1碗	當歸麵線	1.5碗
	豆腐粉絲煲	65g	三杯豆腸	60g	奶香滑蛋	65g	五香黑干	50g	椒鹽炸豆包	1片	照燒油豆腐	60g	蘑菇干絲	50g
	麻油素腰花	40g	西芹什錦	60g	奶香燴菇	60g	彩繪甜椒	60g	香醋拌麵	1碗	豆鼓苦瓜	60g	枸杞青瓜	60g
	四喜針菇	55g	紅絲小白菜	60g	銀芽三絲	50g	高麗菜	65g	炸雙薯條	60g	玉筍豆苗	60g	酸菜筍茸	55g
	菠菜	65g	義式蕃茄湯	1碗	翠綠雪裡紅	60g	玉米腐皮湯	1碗	翠綠花椰	60g	青江菜	60g	鵝白菜	60g
	關東煮湯	1碗			大陸妹	60g			蘑菇濃湯	1碗	薑絲冬瓜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	64	g	65	g	67	g	74	g	67	g	63	g	67	g
脂肪	53	g	52	g	53	g	45	g	52	g	48	g	49	g
醣類	300	g	302	g	304	g	301	g	304	g	303	g	300	g
熱量	1933	Kcal	1936	Kcal	1961	Kcal	1905	Kcal	1952	Kcal	1896	Kcal	1909	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改榮洲豆漿	<三>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
2/13		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭	2/15		全麥厚片土司	王田厚片吐司(麥)
	蛋素	鮮味燴蛋	乾海帶芽、薑碎、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔絲			脆炒洋芋	洋芋粗條、紅蘿蔔絲、鮑魚菇片
	全素	腐皮拌海芽	乾海帶芽、薑碎、非基改生大豆包、紅蘿蔔絲			果醬	草莓果醬
		醬滷冬瓜	冬瓜大丁、蔞冬瓜醬			螞蟻上樹	高麗菜切片、冬粉、芹菜切段、杏鮑菇中丁、香菇絲
		梅粉鮮蔬	白色梅子粉、紅甜椒片、黃甜椒片、小黃瓜去頭尾			素燥地瓜葉	香椿素肉燥、地瓜葉
		炒高麗菜	薑絲、高麗菜				
	午餐	水餃	熟水餃		午餐	古早味高麗菜飯	紅蘿蔔、高麗菜、黑木耳、香菇絲、皮絲
		紅燒豆包	生鮮木耳絲、芹菜珠、非基改生小豆包、紅蘿蔔絲			蜜汁豆干	非基改豆干丁、熟白芝麻粒
		咖哩花菜	黑木耳絲、白花菜、紅蘿蔔絲、素火腿片			蒲瓜炒香菇	蒲瓜去皮籽、紅蘿蔔、黑木耳絲、秀珍菇
		有機黑葉白菜	薑絲、有機黑葉白菜			炒青花菜	薑絲、生鮮青花菜
		酸辣湯	筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳、生鮮香菇切片、非基改薄豆腐切絲、素火腿片			南瓜濃湯	紅蘿蔔、南瓜、洋芋
	晚餐	白米飯	公糧米		晚餐	地瓜飯	地瓜、白米
		豆腐粉絲煲	冬粉、榨菜絲、非基改薄豆腐中丁、黑木耳絲、紅蘿蔔、薑絲、香菇絲		全素	奶香滑蛋	紅蘿蔔、玉米菇、大成CAS洗選蛋、生鮮木耳片
		麻油素腰花	素腰花、青椒片、紅甜椒片、筍片		蛋素	奶香燴菇	紅蘿蔔、玉米菇、生鮮木耳片、非基改生大豆包
		四喜針菇	金針菇、生鮮木耳絲、紅蘿蔔絲、筍絲、芹菜			銀芽三絲	豆芽菜、紅蘿蔔絲、芹菜
		菠菜	薑絲、菠菜			翠綠雪裡紅	紅蘿蔔、雪裡紅碎、薑絲、竹筍丁
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米段、紅蘿蔔、素黑輪條、芹菜珠			大陸妹	薑絲、大陸妹
						梅干筍片湯	皮絲、薑片、筍片、朴菜絲
<二>	早餐	糙米粥	公糧米、糙米	<四>	早餐	十寶粥	小米、蓮子乾、燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁、紫米、麥片、芡實
2/14		小芝麻包	小芝麻包	2/16		銀絲捲	銀絲卷
		醬炒麵腸	九層塔、麵腸片		全素	茶葉蛋	麥香紅茶包、大成CAS洗選蛋
		芹香黃芽	紅蘿蔔絲、黑木耳絲(乾)、素火腿片、薑絲、芹菜、黃豆芽		蛋素	茶香方干	麥香紅茶包、小方干
		豆漿	豆漿			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔絲、芹菜切段
		大陸妹	薑絲、紅蘿蔔絲、大陸妹			香菇麵筋	油泡、鈕扣菇、薑絲
						炒A菜	薑絲、A菜
	午餐	燕麥飯	燕麥粒		午餐	全糙米飯	糙米
	蛋素	素燥滷蛋	白煮蛋、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜			香酥麵腸	麵腸片、青椒片
	全素	素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜			洋芋火腿	素火腿片、生鮮香菇、洋芋粗條、芹菜珠
		家常豆腐	筍片、紅蘿蔔、生鮮木耳片、素筍弱白魷魚、薑片、非基改四角油豆腐丁			田園三色	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁
		拔絲地瓜	地瓜角			有機皺葉白菜	薑絲、有機皺葉白菜
		炒油菜	油菜、薑絲			四神湯	茯苓、川芎、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥
		綠豆西米露	西谷米、綠豆仁				
	晚餐	香鬆炒麵	三色豆、素肉鬆、素肉絲、非基改玉米粒、素火腿丁、		晚餐	芋絲炒米粉	芥藍菜、新竹米粉、芋頭絲、素火腿、紅蘿蔔、生鮮
		三杯豆腸	非基改豆腸切段、九層塔、薑片、紅蘿蔔			五香黑干	非基改黑豆干、生香菇、紅蘿蔔
		西芹什錦	黑木耳絲、紅蘿蔔、素羊肉、大油圈、西芹片			彩繪甜椒	紅甜椒、青椒、黃甜椒、素肉片、生鮮木耳、薑絲
		紅絲小白菜	小白菜、薑絲、紅蘿蔔			高麗菜	薑絲、高麗菜
		義式蕃茄湯	高麗菜、蕃茄、非基改玉米粒、芹菜			玉米腐皮湯	非基改生大豆包、紅蘿蔔、非基改玉米粒、素火腿丁、芹菜珠

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、生鮮香菇、紅蘿蔔、素碎肉	<日>	早餐	阿華田	阿華田粉
2/17		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	2/19		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭
		清炒素肚	毛豆仁、紅蘿蔔、素肚切絲		蛋素	菜脯炒蛋	洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁
		副菜筍干	筍干、朴菜絲		全素	菜脯碎干	碎菜脯、非基改豆干丁、毛豆仁
		乾煸四季豆	生鮮菜豆、生鮮香菇、紅蘿蔔、素肉絲			三杯蘿蔔	白蘿蔔、小香菇、九層塔
		炒油菜	薑絲、油菜			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑片
						蠔油油菜	薑絲、油菜
	午餐	白飯	米		午餐	白米飯	米
		咖哩青花菜	青花菜、豆薯、黑木耳、素火腿、紅蘿蔔			滷黑干	非基改黑豆干、青豆仁
	蛋素	紅燒蛋	芹菜珠、青豆仁、水煮蛋、紅蘿蔔			蕃茄鮑菇煲	牛蕃茄、茄子、南瓜、杏鮑菇
	全素	紅燒油腐	芹菜珠、青豆仁、非基改油豆腐小丁、紅蘿蔔			味噌燒銀蘿	芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑片、素羊肉
		塔香素G丁	非基改素G、九層塔、小黃瓜、紅蘿蔔			A菜	薑絲、A菜
		青翠鵝白菜	鵝白菜、薑絲			藥膳皮絲湯	當歸中藥包、皮絲、山藥
		鮮菇雪花湯	西芹、鮑魚菇、紅蘿蔔、生大豆包		晚餐	當歸麵線	高麗菜、黑木耳絲、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅麵線、油腐皮切絲、老薑片
	晚餐	漢堡	漢堡			蘑菇干絲	非基改豆干絲、芹菜、黃豆芽
		椒鹽炸豆包	豆包、椒鹽粉			枸杞青瓜	枸杞、青木瓜、素肉片、紅蘿蔔、薑絲
		香醋拌麵	細麵、醋、芹菜、素火腿			酸菜筍茸	筍茸、酸菜
		炸雙薯條	地瓜大粗條、比利時薯條			鵝白菜	鵝白菜、薑絲
		翠綠花椰	生鮮青花菜、紅蘿蔔、薑絲			#REF!	
		鮮菇雪花湯	香菇、非基改豆包絲、芹菜				
<六>	早餐	米漿	白米				
2/18		素菜包	素菜包				
		鮮菇羹	薑絲、素香菇羹、筍絲、芹菜珠、金針菇、紅蘿蔔絲				
		香烤地瓜	栗子地瓜				
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔絲、薑絲				
		炒高麗菜	高麗菜、薑絲				
	午餐	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、芹菜、生鮮木耳絲、角螺、香菇絲				
	蛋素	味噌蛋豆腐	芹菜珠、非基改薄豆腐、洗選蛋、乾海帶芽				
	全素	味噌燒豆腐	芹菜珠、乾海帶芽、非基改薄豆腐中丁				
		芋香壽喜燒	紅蘿蔔、芋頭、薑絲、素香菇羹、大白菜				
		腰果杏鮑菇	腰果、杏鮑菇、黃甜椒、紅甜椒				
		炒菠菜	菠菜、薑絲				
	晚餐	小米飯	小米				
		照燒油豆腐	非基改四角油豆腐、熟白芝麻粒				
		豆鼓苦瓜	苦瓜片				
		玉筍豆苗	小豆苗、玉米筍、紅甜椒絲				
		青江菜	青江菜、薑絲、黑木耳絲				
		薑絲冬瓜湯	薑絲、冬瓜、紅蘿蔔、香菇絲、當歸				
		蘑菇濃湯	洋菇、地瓜、三色豆				