

普台國民小學106年02月20日至106年02月26日菜單

普台國民小學106年02月20日至106年02月26日菜單														
日期	2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月26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	豆漿	1碗	田園鹹粥	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	銀絲捲	60g	刈包	1片	厚片土司	30g	牛奶饅頭	30g	南瓜雜糧小饅頭	30g				
	水煮蛋	50g	白芝麻糖粉	5g	果醬	60g	香拌干絲	60g	茶葉蛋	50g				
	芝麻豆干	50g	素火腿片	5g	麻香海帶根	55g	蜜汁豆漿	30g	茶香豆干	1顆				
	綜合堅果	50g	炒酸菜	50g	芹香黃芽	10g	塔香鮑菇	50g	玉米脆片	50g				
	甘梅蒸地瓜	50g	鮮菇油菜	50g	炒A菜	50g	炒鵝白菜	55g	彩椒玉米筍	50g				
	薑絲小芥菜	55g							枸杞高麗菜	60g				
午餐	白米飯	1碗	素燥拌麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	雪菜若絲湯麵	1.5碗	水餃	1.5碗				
	醬爆黑干	60g	蕃茄炒蛋	1顆	雲南豆腐蓉	55g	麻油素腰花	70g	筍干油豆腐	60g				
	芋香四喜	60g	蕃茄炒豆皮	55g	螞蟻上樹	50g	翠綠三絲	60g	香菇丸炒大黃瓜	55g				
	白菜滷	60g	白玉燒海結	60g	蠔油青花鮮菇	65g	脆炒豆薯	60g	素燥地瓜葉	60g				
	有機皺葉白菜	60g	炒青江菜	60g	高麗菜	60g	有機小松葉	60g	酸辣湯	55g				
	蒲瓜香菇湯	1碗	四神湯	1碗	紅豆湯圓	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	紅豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一瓶						
晚餐	素羊若羹麵	1.5碗	白米飯	1碗	咖哩麵	1.5碗	五穀飯	1碗						
	黃金豆腐	65g	腰果素G丁	60g	日式天婦羅	65g	蘑菇豆腐	60g						
	芋泥酥卷	40g	鐵板豆腐	60g	素燥滷蛋	60g	蘑菇炒蛋	60g						
	客家小炒	55g	焗烤洋芋	60g	素燥滷油腐	50g	白玉素若羹	65g						
	炒油菜	60g	空心菜	60g	紅絲小白菜	60g	培根白花菜	60g						
			冬菜粉絲湯	1碗	鮮菇雪花湯	1碗	炒青江菜	60g						
							味噌湯	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	64	g	65	g	67	g	74	g	63	g		g		g
脂肪	53	g	52	g	53	g	45	g	48	g		g		g
醣類	300	g	302	g	304	g	310	g	303	g		g		g
熱量	1933	Kcal	1936	Kcal	1961	Kcal	1941	Kcal	1896	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿	豆漿	<三>	早餐	阿華田	阿華田粉
2/20		銀絲捲	銀絲卷70g	2/22		厚片土司	王田厚片吐司
	蛋素	水煮蛋	水煮蛋			果醬	草莓果醬
	全素	芝麻豆干	非基改豆干丁、熟白芝麻粒			麻香海帶根	海帶根、薑碎、熟白芝麻粒
		綜合堅果	葡萄乾、黑豆、南瓜子、核桃、杏仁片、腰果			芹香黃芽	紅蘿蔔絲、黑木耳絲(乾)、素火腿片、薑絲、芹菜、黃豆芽
		甘梅蒸地瓜	栗子地瓜、白色梅子粉			炒A菜	A菜、紅蘿蔔絲、黑木耳絲(乾)、薑絲
		薑絲小芥菜	薑絲、小芥菜、紅蘿蔔				
	午餐	白米飯	米		午餐	全糙米飯	糙米
		醬爆黑干	紅蘿蔔、九層塔、非基改豆干丁2*2CM			雲南豆腐蓉	新鮮香菇大丁、非基改薄豆腐、芹菜、紅蘿蔔、薑絲
		芋香四喜	素碎肉、青豆仁、非基改玉米粒、芋頭、紅蘿蔔			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、芹菜、黑木耳絲、杏鮑菇、香菇絲
		白菜滷	角螺、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、大白菜			蠔油青花鮮菇	薑絲、鴻喜菇、紅蘿蔔、青花菜、新鮮香菇
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑絲			高麗菜	薑絲、高麗菜
		蒲瓜香菇湯	蒲瓜去皮籽、新鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜			紅豆湯圓	紅豆、湯圓
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔絲、素羊肉、秀珍菇、黑木耳絲		晚餐	咖哩麵	白油麵、紅蘿蔔、洋芋、新鮮香菇、素火腿丁
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			日式天婦羅	地瓜大粗條、青椒、茄子、素甜不辣
		芋泥酥卷	芋泥酥卷		蛋素	素燥滷蛋	紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜、白煮蛋
		客家小炒	香菇絲、非基改豆干片、芹菜、素火腿片、薑絲		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
		炒油菜	油菜、薑絲			紅絲小白菜	小白菜切段、紅蘿蔔、薑絲
						鮮菇雪花湯	西芹切絲、鮑魚菇、紅蘿蔔、非基改生大豆包
<二>	早餐	田園鹹粥	非基改玉米粒、芹菜、香菇絲(乾)、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁(小)、紅薏仁、大薏仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片、芡實
2/21		刈包	刈包	2/23		牛奶饅頭	牛奶饅頭
		白芝麻糖粉	熟白芝麻粒			香拌干絲	非基改豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔絲
		素火腿片	素火腿片			蜜汁豆漿	豆漿
		炒酸菜	酸菜絲、薑絲			塔香鮑菇	鮑魚菇、九層塔、白果
		鮮菇油菜	油菜、鮑魚菇			炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜
	午餐	素燥拌麵	碎豆輪、青豆仁、紅蘿蔔、白油麵、素火腿丁、非基改玉米粒		午餐	雪菜若絲湯麵	素肉絲、雪裡紅碎、白扁麵、香菇絲、紅蘿蔔
	蛋素	蕃茄炒蛋	蕃茄中丁、大成CAS洗選蛋、新鮮木耳			麻油素腰花	素腰花、青椒、紅椒、鮮筍、香菇
	全素	蕃茄炒豆皮	非基改生大豆包、新鮮木耳、蕃茄大丁			翠綠三絲	黑木耳絲、小豆苗、金針菇、紅蘿蔔絲、芹菜
		白玉燒海結	鴻喜菇、薑片、白蘿蔔、海帶結			脆炒豆薯	洋地瓜切條、酸菜絲、芹菜、薑絲
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔絲、薑絲			有機小松菜	有機小松菜、薑絲
		四神湯	茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥中丁				
	晚餐	白米飯	米		晚餐	五穀飯	五穀米
		腰果素G丁	腰果、非基改素雞		全素	蘑菇豆腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋
		鐵板豆腐	筍片、紅蘿蔔、新鮮木耳片、非基改薄豆腐		蛋素	蘑菇炒蛋	洋菇、洋芋、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		焗烤洋芋	葡萄乾、南瓜、紅蘿蔔			白玉素若羹	白蘿蔔條、紅蘿蔔條、素香菇羹
		空心菜	薑絲、空心菜			培根白花菜	白花菜冷凍、芹菜、紅蘿蔔切片、素培根、新鮮木耳
		冬菜粉絲湯	金針菇、芹菜、紅蘿蔔絲、冬粉、冬菜、素小清丸			炒青江菜	薑絲、青江菜
						味噌湯	非基改薄豆腐、芹菜、乾海帶芽

