

# 普台國民小學106年02月27日至106年03月05日菜單

普台國民小學106年02月27日至106年03月05日菜單														
日期	2月27日		2月28日		3月1日		3月2日		3月3日		3月4日		3月5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					紫米漿	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	鹹粥	1碗	紅茶牛奶	1碗
					豆沙包	60g	小芝麻包	30g	厚片土司	1片	刈包	1個	黑糖饅頭	60g
					番茄炒蛋	50g	香拌干絲	50g	果醬	10g	起司豆包	50g	京醬麵腸	50g
					番茄炒豆皮	45g	蜜汁豆漿	20g	香烤地瓜	1顆	起司滑蛋	55g	巧克力玉米脆片	20g
					醬滷冬瓜	50g	塔香鮑菇	50g	滷海帶結	20g	白芝麻糖粉	4g	塔香海帶根	45g
					芝麻拌海芽	30g	炒鵝白菜	50g	炒莧菜	50g	鮮菇什錦	45g	炒高麗菜	55g
					炒油菜	50g					菠菜	50g		
午餐					鍋燒烏龍麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗	白米飯	1碗	夏威夷炒飯	1碗
					黃金豆腐	60g	銀蘿燒腐	60g	甜豆總會	60g	紅燒豆包	50g	茶香滷蛋	1顆
					佛跳牆	50g	菜脯炒蛋	50g	鳳梨木耳	40g	番茄豆腐煲	60g	茶香豆包	50g
					芹香海絲	50g	菜脯炒豆干	45g	清炒大陸妹	60g	咖哩花菜	50g	麻香四季豆	50g
					翠綠芥藍菜	50g	甘梅薯條	60g	關東煮湯	1碗	炒青江菜	50g	炒空心菜	50g
							有機黑葉白菜	60g			大瓜素湯	1碗	紫菜鮮蔬湯	1碗
						豆薯皮絲湯	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
點心					薑汁桂圓	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	優酪乳	一罐	紅棗桂圓	一碗
晚餐					麻醬麵	1.5碗	小米飯	1碗	咖哩麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	台式炒麵	1.5碗
					黃瓜燴鮮菇	50g	三杯素G	65g	杏鮑菇炒豆干	50g	玉米炒蛋	50g	紅燒凍豆腐	50g
					玉米雪裡紅	50g	芋香豆輪	50g	炸茄子	60g	玉米若末	50g	椰汁南瓜	60g
					炒大白菜	60g	西芹珍菇	60g	炒空心菜	50g	芋香壽喜燒	50g	炒A菜	50g
					海芽黃芽湯	1碗	營養莧菜	50g	鮮菇雪花湯	1碗	塔香海茸	40g	雙色蘿蔔湯	1碗
							紫菜湯	1碗			紅絲花菜	50g		薑絲冬瓜
										當歸冬瓜湯	1碗			
水果					當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	0	g	72	g	70	g	69	g	74	g	73	g	72	g
脂肪	0	g	53	g	50	g	50	g	51	g	47	g	54	g
醣類	0	g	303	g	305	g	308	g	307	g	318	g	303	g
熱量	0	Kcal	1977	Kcal	1950	Kcal	1958	Kcal	1983	Kcal	1987	Kcal	1986	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	紫米漿	紫米、白米
				/3/1		豆沙包	豆沙包
					(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
					(全素)	番茄炒豆皮	非基改大豆包、木耳、蕃茄
						醬滷冬瓜	冬瓜、蔭瓜
						芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻
						炒油菜	油菜、薑絲
	午餐				午餐	鍋燒烏龍麵	小烏龍、小白菜、秀珍菇、素羊肉、素火腿、紅蘿蔔
	(全素)					黃金豆腐	非基改薄豆腐大丁
	(蛋素)					佛跳牆	大白菜、芋頭、筍片、白果、紅蘿蔔、蓮子、紅棗、乾香
						芹香海絲	海帶絲、芹菜、紅蘿蔔、薑絲
						翠綠芥藍菜	芥藍菜、薑絲
	晚餐				晚餐	小米飯	小米、白米
						三杯素G	非基改素G、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑片
						芋香豆輪	芋頭、迷你豆輪、紅蘿蔔、薑片
						西芹珍菇	西芹、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳、薑絲
						營養莧菜	莧菜、薑絲
						紫菜湯	紫菜、芹菜
<二>	早餐			<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、紫米、麥片、紅薏仁、大薏
/2/28				/3/2		小芝麻包	小芝麻包
						香拌干絲	海帶絲、非基改豆干絲、紅蘿蔔、薑絲
						蜜汁豆漿	豆漿
						塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	午餐				午餐	燕麥飯	燕麥、白米
						銀蘿燒腐	非基改油豆腐丁、白蘿蔔、鈕扣菇、
					(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁
					(全素)	菜脯炒豆干	碎菜脯、非基改豆干丁、毛豆、豆豉
						甘梅薯條	地瓜大粗條、梅子粉
						有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑絲
	晚餐	麻醬麵	白扁麵、非基改豆干丁、小白菜、芝麻醬、紅蘿蔔、香菇			豆薯皮絲湯	洋地瓜、皮絲、紅蘿蔔、乾香菇
		黃瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈、黑木耳、紅蘿蔔		晚餐	咖哩麵	白油麵、香菇、洋芋、素火腿、紅蘿蔔、咖哩粉
		玉米雪裡紅	非基改玉米粒、雪裡紅、金針菇			杏胞菇炒豆干	杏胞菇、非基改豆干丁、毛豆
		炒大白菜	大白菜、薑絲			炸茄子	茄子、酥炸粉
		海芽黃芽湯	黃豆、油腐皮、芹菜、乾海芽			炒空心菜	空心菜、薑絲
						鮮菇雪花湯	非基改豆包、鮑魚菇、紅蘿蔔、西芹

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田	<日>	早餐	紅茶牛奶	紅茶包、奶粉
3/3		厚片土司	厚片土司	3/5		黑糖饅頭	黑糖饅頭
		果醬	草莓果醬			京醬麵腸	非基改麵腸、甜麵醬、薑片
		香烤地瓜	栗子地瓜			巧克力玉米脆片	巧克力玉米脆片
		滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑絲			塔香海帶根	海帶根、紅蘿蔔、九層塔、薑絲
		炒莧菜	莧菜、紅蘿蔔、薑絲、黑木耳			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、乾黑木耳
	午餐	客家炒粿條	粿條、高麗菜、香菇、素羊肉、紅蘿蔔、乾香菇、乾木耳		午餐	夏威夷炒飯	玉米粒、鳳梨、紅蘿蔔、三色豆、素火腿丁
		甜豆總會	非基改三角油豆腐、甜豆莢、玉米筍、紅蘿蔔、薑絲		(蛋素)	茶香滷蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、滷包、紅茶包
		鳳梨木耳	鳳梨、黑木耳、紅蘿蔔、薑絲		(全素)	茶香豆包	非基改小豆包、紅蘿蔔、芹菜
		清炒大陸妹	大陸妹、薑絲			麻香四季豆	菜豆、紅蘿蔔、薑絲
		關東煮湯	非基改玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、素黑輪			炒空心菜	空心菜、薑絲
	晚餐	全糙米飯	糙米			紫菜鮮蔬湯	高麗菜、紅蘿蔔、紫菜、芹菜
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁				
	(全素)	玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉		晚餐	小米飯	小米、白米
		芋香壽喜燒	大白菜、紅蘿蔔、芋頭、金針菇、薑絲			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、紅蘿蔔、冬粉、榨菜絲、薑絲、香菇、黑
		塔香海茸	海茸、九層塔、紅蘿蔔			玉筍豆苗	小豆苗、玉米筍、紅甜椒
		紅絲花菜	青花菜、紅蘿蔔			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		當歸冬瓜湯	冬瓜、皮絲、紅蘿蔔、當歸、川芎			炒油菜	油菜、薑絲
<六>	早餐	鹹粥	高麗菜、素火腿、芹菜、非基改玉米粒、生鮮香菇、香菇			薑絲冬瓜湯	冬瓜、薑絲、紅蘿蔔、當歸、乾香菇
3/4		刈包	刈包				
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、起司				
	(全素)	起司豆包	非基改小豆包、起司片				
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉				
		鮮菇什錦	洋地瓜、生鮮香菇、白精靈菇、杏鮑菇、素肉片、紅蘿蔔				
		菠菜	菠菜、薑絲				
	午餐	白米飯	白米				
		紅燒豆包	非基改小豆包、木耳絲、芹菜				
		番茄豆腐煲	非基改豆腐大丁、蕃茄、杏鮑菇				
		咖哩花菜	白花菜、素火腿絲、紅蘿蔔、咖哩粉				
		炒青江菜	青江菜、薑絲				
		大瓜素湯	大黃瓜、素香菇羹、紅蘿蔔、芹菜				
	晚餐	台式炒麵	油麵、大白菜、木耳、香菇、紅蘿蔔、素肉絲				
		紅燒凍豆腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、薑絲、鈕扣菇				
		椰汁南瓜	南瓜、椰漿、薑片				
		炒A菜	A菜、薑絲、黑木耳(乾)				
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、薑絲				