

普台國民小學106年3月6日至106年3月12日菜單

普台國民小學106年3月6日至106年3月12日菜單															
日期	3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3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	麥片牛奶	1碗	高麗菜粥	1個	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	田園鹹粥	1碗					
	全麥吐司	2片	迷你銀絲捲	40g	牛奶饅頭	70g	芋泥包	30g	刈包	60g					
	玉米炒蛋	65g	醬燒素肚	50g	芝麻豆干	50g	水煮蛋	1顆	白芝麻糖粉	6g					
	玉米炒豆腐	60g					芝麻豆干	50g							
	果醬	10g	脆瓜	20g	絲瓜油泡	70g	豆漿	10g	素火腿片	1片					
	梅粉鮮蔬	40g	海帶三絲	40g	翠炒洋芋	55g	香菇炒小瓜	55g	炒酸菜	20g					
	清炒豆芽菜	50g	彩椒玉米	40g	翠綠甜豆	50g	炒高麗菜	50g	鮮菇油菜	50g					
午餐	白米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	芋頭地瓜飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗					
	蕃茄炒素醬	70g	鮑菇炒蛋	70g	薑汁豆腐燒	60g	醬爆豆包片	60g	紅燒蛋	1顆					
	五彩素腰花	50g	腐皮炒鮑菇	60g	鹽酥香菇	40g	田園三色	50g	紅燒油腐	60g					
	香酥薯餅	60g	豆瓣劍筍	60g	銀芽雙色	45g	腰果杏鮑菇	60g	西芹腰果	55g					
	有機皺葉白菜	60g	角螺白菜	60g	松菇炒菠菜	60g	有機小松葉	60g	炒青江菜	50g					
	蒲瓜香菇湯	1碗	芹香結頭菜湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗	四神湯	1碗	藥膳山藥湯	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	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個							
晚餐	沙茶炒麵	1.5碗	麻香飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗					日式炒烏龍	1.5碗	
	素燥滷油腐	65g	麻婆豆腐	70g	豆腐炒蛋	60g	三杯豆腸	60g					照燒油豆腐	60g	
	四喜真菇	45g	炒花椰菜	60g	炒豆腐	60g	麻油炒山藥	50g					日式天婦羅	50g	
	炒大陸妹	65g	蘿蔔炒海帶根	50g	豆包炒杏菇	60g	絲瓜鮮菇	65g					炒油菜	55g	
	紫菜湯	1碗	芹香洋芋絲	55g	枸杞鵝白菜	55g	炒龍鬚菜	60g					味噌湯	1碗	
			木耳金針湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	鮮菇雪花湯	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	
營養成份分析															
蛋白質	64	g	72	g	73	g	68	g	51	g		g	21	g	
脂肪	48	g	53	g	49	g	53	g	32	g		g	9	g	
醣類	307	g	302	g	304	g	310	g	192	g		g	87	g	
熱量	1916	Kcal	1973	Kcal	1949	Kcal	1989	Kcal	1260	Kcal	0	Kcal	513	Kcal	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	麥片牛奶	奶粉、麥片	<三>	早餐	芝麻糊	芝麻、白米
3/6		全麥吐司	全麥吐司	3/8		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭
	(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑絲			芝麻豆干	非基改豆干丁、白芝麻
	(全素)	玉米炒豆腐	非基改豆腐小丁、非基改玉米粒、薑絲			絲瓜油泡	絲瓜、油泡、紅蘿蔔、薑絲
		果醬	巧克力醬			翠炒洋芋	洋芋、鮑魚菇、紅蘿蔔
		梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒			翠綠甜豆	甜豆、秀珍菇、紅蘿蔔、薑絲
		清炒豆芽菜	豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔絲				
	午餐	白米飯	白米		午餐	五穀飯	五穀米、白米
		蕃茄炒素醬	蕃茄、香菇、碎豆輪、乾香菇			薑汁豆腐燒	非基改由豆腐、青豆仁、玉米粒
		五彩素腰花	素腰花、青椒、黃椒、紅椒、黑木耳			鹽酥香菇	香菇、椒鹽粉
		香酥薯餅	薯餅			銀芽雙色	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑絲			松菇炒菠菜	菠菜、柳松菇、薑絲
		蒲瓜香菇湯	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔			玉米腐皮湯	非基改豆包、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、芹菜
	晚餐	沙茶炒麵	白油麵、高麗菜、杏鮑菇、芹菜		晚餐	香鬆炒麵	油麵、非基改玉米粒、三色豆、素鬆、素火腿、素肉絲
		素燥滷油腐	油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔		(蛋素)	豆腐炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、薑
		四喜真菇	筍絲、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、芹菜		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、香菇、芹菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑絲			豆包炒杏菇	杏鮑菇、非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、薑絲
		紫菜湯	非基改豆包、紫菜、薑絲			枸杞鵝白菜	鵝白菜、薑、枸杞
<二>	早餐	高麗菜粥	高麗菜切片、生鮮香菇、芹菜、香菇絲			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑絲、香菇絲
3/7		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋蔥仁、小米、麥片、紫米、紅蔥仁、大蔥仁、桂圓、糙米、白米、小半
		醬燒素肚	素肚、薑絲	3/9		芋泥包	芋泥包
		脆瓜	脆瓜		(蛋素)	水煮蛋	大成CAS洗選蛋
		海帶三絲	海帶絲、白豆干絲、芹菜、紅蘿蔔		(全素)	芝麻豆干	非基改豆干丁、白芝麻
		彩椒玉米	非基改玉米粒、紅甜椒、黃甜椒、紅蘿蔔、薑			豆漿	豆漿
						香菇炒小瓜	小黃瓜片、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲
	午餐	咖哩炒麵	白油麵、香菇、素火腿、洋芋、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔		午餐	芋頭地瓜飯	芋頭、地瓜、白米
	(全素)	腐皮炒鮑菇	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			醬爆豆包片	非基改小豆包、九層塔、紅蘿蔔
		豆瓣釀筍	釀筍、皮絲、薑絲			田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔
		角螺白菜	大白菜、角螺、黑木耳、薑絲			腰果杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		芹香結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
	晚餐	麻香飯	黑芝麻、白米			四神湯	洋蔥仁、大蔥仁、山藥、皮絲
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、薑、素絞肉		晚餐	全糙米飯	糙米
		花椰菜	花椰菜、薑絲、紅蘿蔔			三杯豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、薑、九層塔
		蘿蔔炒海帶根	白蘿蔔、海帶根、白芝麻、薑			麻油炒三藥	山藥、非基改玉米筍、紅蘿蔔、薑
		芹香洋芋絲	洋芋、芹菜、紅蘿蔔			絲瓜鮮菇	絲瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔、薑
		木耳金針湯	乾金針、黑木耳、芹菜、薑			炒龍鬚菜	龍鬚菜、豆豉、香菇、紅蘿蔔、素絞肉
						鮮菇雪花湯	西芹、非基改豆包、鮑魚菇、紅蘿蔔

