

# 普台國民小學106年3月13日至106年3月19日菜單

普台國民小學106年3月13日至106年3月19日菜單														
日期	3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3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	香醇牛奶	1碗	毛豆玉米粥	1碗	麥片奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	地瓜粥	1碗	廣東粥	1碗
	芝麻包	1個	小銀絲卷	40g	巧克力牛奶饅頭	60g	小芋泥包	30g	厚片土司	1片	黑糖饅頭	60g	素蘿蔔糕	1片
	茶葉蛋	1顆	爆炒素肚	55g	甜醬炒麵腸	50g	三色炒蛋	60g	椒香素肚	55g	香椿滷油腐	60g	菜脯炒蛋	60g
	沙茶油腐	60g					三色豆腐	50g					菜脯碎干	50g
	五彩脆片	10g	素鬆	10g	蕃茄干絲	50g	茄汁杏鮑菇	40g	果醬	1匙	蜜汁豆漿	15g	炒菠菜	40g
	紅絲海帶根	40g	蠔油豆芽菜	40g	芝麻拌海芽	35g	醬燒冬瓜	50g	綜合堅果	1匙	惹娘山藥捲	1個	油條	50g
	炒高麗菜	50g	小白菜	50g	薑絲小芥菜	50g	炒大陸妹	55g	芹香黃芽	50g	炒高麗菜	50g	花椰菜	55g
午餐	白米飯	1碗	義式紅醬小烏	1.5碗	雙麻炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	鮮蔬湯麵	1.5碗	紫米飯	1碗	南洋咖哩螺旋	1.5碗
	香椿素燥	50g	蘑菇炒蛋	65g	家常豆腐	60g	五味醬燒豆包	60g	咖哩炒蛋	60g	豆醬燒豆腸	55g	醬爆油腐	60g
	蕃茄豆腐	50g	磨菇豆腐	60g	酥炸彩椒鮑菇	50g	馬鈴薯燉紅蘿	50g	鮮蔬咖哩	60g	客家滷筍干	40g	香酥豆腸	45g
	枸杞山藥	60g	翠綠三絲	50g	奶焗白菜	60g	蒲瓜炒香菇	50g	白玉燒海結	45g	客家小炒	50g	炒小白菜	55g
	有機黑葉白菜	60g	炒花椰菜	60g	地瓜芋圓甜湯	1碗	有機小松葉	60g	珍菇劍筍	50g	炒油菜	50g	紫菜鮮蔬湯	1碗
	雙色蘿蔔湯	1碗	蔬菜湯	1碗			四神湯	1碗	炒空心菜	50g	關東煮湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	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	什錦炸醬麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	小米飯	1碗	台式素炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	燕麥飯	1碗
	炒豆包	60g	豆腐粉絲煲	50g	奶香滑蛋	60g	五香黑干	60g	鮮菇豆腐	60g	彩椒炒蛋	60g	糖醋麵腸	60g
	小瓜玉米筍	50g	薑絲木耳	40g	奶香燴菇	60g	薑絲南瓜	50g	麵筋豆輪	40g	彩椒豆干	55g	匏瓜香菇羹	50g
	素燥A菜	50g	香菇丸炒大黃瓜	50g	咖哩洋芋絲	60g	炒A菜	55g	椰香芋頭煲	60g	黑米糕捲	1個	黃豆芽炒皮片	50g
	海芽玉米湯	1碗	炒青江菜	55g	塔香海帶根	45g	什錦鮮菇湯	1碗	麻香小芥菜	50g	炒鵝白菜	60g	炒大白菜	55g
			味噌湯	1碗	翠綠鵝白菜	55g			結頭丸子湯	1碗	榨菜湯	1碗	薑絲海結湯	1碗
					梅干若片湯	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
營養成份分析														
蛋白質	72	g	68	g	65	g	70	g	64	g	62	g	67	g
脂肪	48	g	53	g	55	g	53	g	53	g	51	g	56	g
醣類	310	g	302	g	308	g	311	g	305	g	315	g	309	g
熱量	1960	Kcal	1957	Kcal	1987	Kcal	2001	Kcal	1953	Kcal	1967	Kcal	2008	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	香醇牛奶	奶粉	<三>	早餐	麥片奶茶	麥片、紅茶包、奶粉
3/13		芝麻包	芝麻包	3/15		巧克力牛奶饅頭	巧克力牛奶饅頭
	(蛋素)	茶葉蛋	大成CAS洗選蛋、紅茶包、滷包			甜醬炒麵腸	麵腸、白芝麻、薑
	(全素)	沙茶油腐	非基改三角油豆腐、素食沙茶			蕃茄干絲	蕃茄、非基改豆干絲、芹菜
		五彩脆片	喜瑞爾五彩玉米脆片			芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			薑絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑絲
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔				
	午餐	白米飯	白米		午餐	雙麻炒飯	黑麻油、黑芝麻、三色豆、非基改玉米粒、腰果、素火腿丁
		香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、素肉絲、薑			家常豆腐	非基改油豆腐、筍片、紅蘿蔔、黑木耳
		蕃茄豆腐	蕃茄、非基改豆腐、香菇			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		枸杞山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			奶焗白菜	大白菜、非基改豆包絲、非基改玉米粒
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑絲			地瓜芋圓甜湯	地瓜、芋圓
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、芹菜				
	晚餐	什錦炸醬麵	白油麵、非基改豆干、大白菜、素火腿、香菇		晚餐	小米飯	小米、白米
		炒豆包	非基改豆包絲、筍絲、芹菜		(蛋素)	奶香滑蛋	大成CAS洗選蛋、珊瑚菇、奶粉、黑木耳
		小瓜玉米筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔		(全素)	奶香燴菇	珊瑚菇、紅蘿蔔、黑木耳
		素燥A菜	A菜、香菇、碎豆輪、乾香菇			咖哩洋芋絲	洋芋、毛豆、紅蘿蔔
		海芽玉米湯	乾海帶芽、非基改玉米、油腐皮、芹菜、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
						翠綠鵝白菜	鵝白菜、薑
						梅干若片湯	筍片、朴菜、素肉絲、薑
<二>	早餐	毛豆玉米粥	非基改玉米粒、毛豆、豆干丁、香菇	<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、小米
3/14		小銀絲卷	迷你銀絲捲40g	3/16		芋泥包	芋泥包
		爆炒素肚	素肚、甜豆莢、九層塔、薑		(蛋素)	三色炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、三色豆、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	三色炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、三色豆、薑
		蠔油豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、薑			茄汁杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒
		小白菜	小白菜、薑絲			醬燒冬瓜	冬瓜、蔭冬瓜醬
						大陸妹	大陸妹、薑絲
	午餐	義式紅醬小烏龍	小烏龍、非基改玉米粒、三色豆、素肉絲、蕃茄		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	磨菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、洋菇			五味醬燒豆包	非基改小豆包、紅蘿蔔、芹菜、薑
	(全素)	磨菇豆腐	非基改油豆腐、洋芋、洋菇			馬鈴薯燉紅蘿蔔	馬鈴薯、青花菜、紅蘿蔔、薑
		翠綠三絲	小豆苗、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、乾香菇			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		炒花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑絲			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
		蔬菜湯	高麗菜、油皮、芹菜、蕃茄、薑絲			四神湯	洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、山藥、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米、白米		晚餐	台式素炒麵	白扁麵、高麗菜、素肉燥、紅蘿蔔、黑木耳、素肉絲
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜、黑木耳、紅蘿蔔			五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔
		薑絲木耳	黑木耳、紅蘿蔔、薑絲			薑絲南瓜	南瓜、枸杞、薑
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、生鮮香菇、薑			炒A菜	A菜、薑絲
		炒青江菜	青江菜、薑絲			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、黑木耳、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、芹菜、乾海帶芽				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿紅茶	非基改豆漿、紅茶包	<日>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、紅蘿蔔、香菇、素肉絲
3/17		厚片土司	厚片土司	3/19	(蛋素)	素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		椒香素肚	素肚、紅蘿蔔、毛豆仁		(全素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁
		果醬	草莓果醬			菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、毛豆仁
		綜合堅果	葡萄乾、腰果、杏仁、核桃、南瓜子			炒菠菜	菠菜、薑絲
		芹香黃芽	黃豆芽、芹菜			油條	油條
						花椰菜	青花菜、紅蘿蔔片
	午餐	鮮蔬湯麵	白扁麵、高麗菜、角螺、黑木耳、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	南洋咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、椰漿
	(蛋素)	咖哩炒蛋	大成CAS洗選蛋、四季豆、洋芋、青花菜、紅蘿蔔			醬爆油腐	非基改四角油豆腐、紅甜椒、九層塔
	(全素)	鮮蔬咖哩	青花菜、四季豆、洋芋、紅蘿蔔			香酥豆腸	非基改豆腸、青椒
		白玉燒海結	白蘿蔔、鴻喜菇、海帶結、薑			炒小白菜	小白菜、薑絲
		珍菇劍筍	劍筍、秀珍菇、紅蘿蔔			紫菜鮮蔬湯	高麗菜、紅蘿蔔、紫菜、薑、芹菜
		炒空心菜	空心菜、薑				
	晚餐	五穀飯	五穀米、白米		晚餐	燕麥飯	燕麥、白米
		鮮菇豆腐	非基改油豆腐、洋芋、洋菇			糖醋麵腸	麵腸、黃甜椒、紅甜椒、鳳梨
		麵筋豆輪	碎豆輪、油泡、青豆仁、薑			匏瓜香菇羹	蒲瓜、素香菇羹、黑木耳、紅蘿蔔
		椰香芋頭煲	芋頭、香菇、椰漿、芹菜			炒大白菜	大白菜、薑絲
		麻香小芥菜	小芥菜、麻油、紅蘿蔔			薑絲海結湯	海帶結、角螺、紅蘿蔔、薑
		結頭丸仔湯	結頭菜、素丸、芹菜				
<六>	早餐	地瓜粥	地瓜、白米				
3/18		黑糖饅頭	黑糖饅頭				
		香椿滷油腐	非基改三角油豆腐、香椿醬				
		蜜汁豆漿	豆漿				
		惹娘山藥捲	惹娘山藥捲				
		炒高麗菜	高麗菜、薑絲				
	午餐	紫米飯	紫米、白米				
		豆醬燒豆腸	非基改豆腸、米豆醬、芹菜、紅蘿蔔				
		客家滷筍乾	筍乾、朴菜絲、薑絲				
		客家小炒	非基改豆干絲、芹菜、碎菜脯、紅蘿蔔、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
		關東煮湯	非基改玉米段、素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜				
	晚餐	夏威夷炒麵	白油麵、鳳梨罐頭、非基改玉米粒、素蝦仁、毛豆仁、紅蘿蔔				
	(蛋素)	彩椒炒蛋	大成CAS洗選蛋、青椒、黃甜椒、紅蘿蔔				
	(全素)	彩椒豆干	非基改豆干片、青椒、黃甜椒、紅蘿蔔				
		黑米糕捲	黑米糕捲				
		炒鴨白菜	鴨白菜、薑絲				
		榨菜湯	素肉絲、薑絲、榨菜絲、紅蘿蔔				