

普台國民小學106年3月20日至106年3月26日菜單

普台國民小學106年3月20日至106年3月26日菜單														
日期	3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3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	阿華田	1碗	小米粥	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	素菜包	1個	全麥吐司	2片	黑糖饅頭	60g	牛奶饅頭	30g	豆沙包	1個				
	蠔汁細腐	60g	乾燒豆包	55g	滑溜炒蛋 樹子蒸豆包	60g 50g	甜醬油腐	55g	蜜汁干丁	50g				
	白菜麵筋	50g	芋仔餅	1個	綜合堅果	1匙	蜜汁豆漿	20g	玉米脆片	20g				
	香菇炒小瓜	50g	果醬	1匙	花瓜	20g	彩椒玉米	40g	蕃茄炒豆皮	55g				
	炒大陸妹	55g	鴻菇油菜	50g	炒空心菜	50g	炒鵝白菜	55g	枸杞高麗菜	50g				
午餐	五穀飯	1碗	翠綠炒飯	1碗	粉紅醬炒麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	水餃	10顆				
	椒鹽炸蛋	60g	糖醋素鰻	55g	黃金豆腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	豆瓣油腐	60g				
	椒鹽杏鮑菇	50g	螞蟻上樹	40g	炒素腰花	50g	蕃茄炒凍腐	50g	香滷海帶結	40g				
	鮮菇三絲	50g	炒大白菜	55g	炒青花菜	50g	蘿蔔海帶根	50g	炒小白菜	55g				
	有機黑葉白菜	55g	四神湯	1碗	芹香結頭菜湯	1碗	有機小松葉	60g	酸辣湯	1碗				
	素燥小芥菜	70g					咖哩吉若	65g						
	蕃茄蔬菜湯	1碗					冬瓜薏仁湯	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	香椿拌麵	1.5碗	素羊若羹麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	小米飯	1碗					沙茶炒麵	1.5碗
	五香黑豆干	60g	塔香炒蛋	60g	麵輪豉汁豆腐	65g	炒豆包	60g					素燥滷油腐	50g
	鮮菇燴玉筍	50g	塔香豆腐	50g	玉米若末	45g	滷筍干豆輪	50g					四喜真菇	50g
	青翠鵝白菜	50g	梅香麵腸	50g	香菇炒大黃瓜	55g	枸杞冬瓜	60g					炒青江菜	50g
	玉米腐皮湯	1碗	脆炒豆薯	45g	枸杞青江菜	50g	大陸妹	1碗					當歸皮絲湯	1碗
			炒A菜	50g	海芽黃芽湯	1碗	紫菜湯	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	71	g	67	g	63	g	66	g	42	g		g	22	g
脂肪	52	g	54	g	50	g	48	g	35	g		g	19	g
醣類	302	g	300	g	311	g	315	g	201	g		g	101	g
熱量	1960	Kcal	1954	Kcal	1946	Kcal	1956	Kcal	1287	Kcal	0	Kcal	663	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	小米粥	白米、小米
3/20		素菜包	王田素菜包	3/22		黑糖饅頭	黑糖饅頭
		蠔汁細腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、香菇、薑		(蛋素)	滑溜炒蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、乾海芽
		白菜麵筋	大白菜、油泡、黑木耳、薑		(全素)	樹子蒸豆包	豆包、樹子、紅蘿蔔
		香菇炒小瓜	小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			綜合堅果	葡萄乾、蔓越莓、南瓜子、杏仁片、腰果、黑豆
		炒大陸妹	大陸妹、薑			花瓜	花瓜
						炒空心菜	空心菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	粉紅醬炒麵	白油麵、奶粉、蕃茄醬、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、香菇
	(蛋素)	椒鹽炸蛋	白煮蛋、椒鹽粉			黃金豆腐	非基改薄豆腐
	(全素)	椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇、椒鹽粉			炒素腰花	素腰花、青椒、黃椒、紅椒
		鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔			炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑絲			芹香結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇
		素燥小芥菜	小芥菜、素燥、薑絲				
		蕃茄蔬菜湯	蕃茄、高麗菜、非基改玉米粒、角螺、薑				
	晚餐	香椿拌麵	白扁麵、高麗菜、碎豆輪、三色豆、香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		五香黑豆干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、鈕扣菇			麵輪豉汁豆腐	非基改薄豆腐、迷你豆輪、豆豉、地瓜
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜			玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉
		青翠鵝白菜	鵝白菜、薑絲			香菇炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、紅蘿蔔、香菇、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、非基改大豆包、素火腿、紅蘿蔔			枸杞青江菜	青江菜、薑、枸杞
						海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮、乾海芽、薑
<二>	早餐	阿華田	阿華田	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
3/21		全麥吐司	全麥吐司	3/23		牛奶饅頭	牛奶饅頭
		乾燒豆包	非基改炸豆包、四季豆、紅蘿蔔、香菇、芹菜			甜醬油腐	非基改嫩油豆腐、薑
		芋仔餅	芋仔餅			蜜汁豆漿	豆漿
		果醬	草莓醬			彩椒玉米	非基改玉米粒、紅椒、黃椒
		鴻菇油菜	油菜、鴻喜菇、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	翠綠炒飯	青江菜、油皮絲、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒		午餐	燕麥飯	燕麥粒、白米
		糖醋素鰻	非基改素鰻、青椒、紅椒、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、乾香菇、芹菜、黑木耳		(全素)	蕃茄炒凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄、黑木耳
		炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、薑絲			蘿蔔海帶根	白蘿蔔、海帶根、薑
		四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、川芎、茯苓、當歸			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
						咖哩吉若	原味G丁、馬鈴薯、青花菜
						冬瓜薏仁湯	冬瓜、紅蘿蔔、大薏仁、薑
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、素羊肉、紅蘿蔔、秀珍菇、黑木耳		晚餐	小米飯	小米、白米
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、香菇、九層塔			炒豆包	非基改豆包、筍絲、芹菜
	(全素)	塔香豆腐	非基改油豆腐、香菇、九層塔			滷筍干豆輪	筍干、筍茸、迷你豆輪、紅蘿蔔
		梅香麵腸	麵腸、朴菜、筍干、薑			枸杞冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		脆炒豆薯	洋地瓜、青豆仁、玉米粒			大陸妹	大陸妹、薑
		炒A菜	A菜、薑			紫菜湯	非基改大豆包、紫菜、薑

