

# 普台國民小學106年3月27日至106年4月02日菜單

普台國民小學106年3月27日至106年4月02日菜單														
日期	3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2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	五穀豆漿	1碗	芋香鹹粥	1碗	紅茶牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	小米粥	1碗		
	黑糖捲	70g	牛奶饅頭	60g	全麥厚片土司	1片	迷你銀絲捲	40g	芝麻包	65g	黑糖饅頭	70g		
	蕃茄炒蛋	60g	芹香豆干	55g	甜醬豆腐	50g	玉米炒蛋	60g	京醬油腐	55g	豆瓣沙茶干丁	55g		
	蕃茄炒豆皮	60g	清炒豆芽菜	40g	果醬	5g	玉米炒豆腐	50g	塔香海帶根	35g	腐乳高麗菜	50g		
	香烤地瓜	10g	素鬆	10g	玉米脆片	15g	滷海帶結	40g	芹香黃芽	40g	脆瓜	10g		
	芝麻拌海芽	40g	炒油菜	50g	紅絲菠菜	50g	豆棗	5g	炒高麗菜	50g	炒青江菜	50g		
	香炒A菜	50g					炒大白菜	55g						
午餐	白米飯	1碗	沙茶燴麵	1.5碗	麻香飯	1碗	全糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗	咖哩麵疙瘩	1.5碗		
	咖哩豆腐	50g	鮑菇炒蛋	65g	芹香油片	60g	紅燒豆包	60g	麻油針菇炒蛋	60g	味噌燒豆腐	55g		
	奶香玉米焗青花	50g	腐皮炒鮑菇	60g	高麗滷凍腐	50g	糖醋杏鮑菇	50g	麻油針菇炒豆	60g	腰果杏鮑菇	40g		
	椒鹽四季豆	60g	脆炒豆薯	50g	彩椒三色	60g	絲瓜麵線	50g	田園三色	45g	炒油菜	50g		
	有機黑葉白菜	60g	炒小白菜	60g	龍鬚菜	1碗	有機小松葉	60g	皮絲海芽	50g	關東煮湯	1碗		
	角螺蘿蔔湯	1碗	紅豆湯圓	1碗	刺瓜湯	1碗	四神湯	1碗	炒菠菜	50g				
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		
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個	紅豆湯	一碗				
晚餐	麻醬麵	1.5碗	小米飯	1碗	雪菜若絲炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	塔香毛豆紅醬麵	1.5碗				
	酸菜豆腸	60g	豆腐粉絲煲	50g	紅燒蛋	60g	素燥滷油腐	60g	炒豆腐	60g				
	玉米雪裡紅	50g	日式燒冬瓜	40g	紅燒油腐	60g	芹香洋芋絲	50g	鳳梨木耳	40g				
	炒青江菜	50g	麻油素腰花	50g	海帶雙結	60g	白玉素若羹	55g	炒A菜	60g				
	海芽黃芽湯	1碗	炒高麗菜	55g	大陸妹	45g	枸杞青江菜	55g	薑絲冬瓜湯	1碗				
			紫菜湯	1碗	什錦鮮菇湯	1碗	榨菜湯	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				
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	73	g	70	g	66	g	68	g	67	g	41	g		
脂肪	52	g	48	g	53	g	48	g	55	g	34	g		
醣類	305	g	308	g	311	g	310	g	305	g	209	g		
熱量	1980	Kcal	1944	Kcal	1985	Kcal	1944	Kcal	1983	Kcal	1306	Kcal		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	五穀豆漿	非基改榮洲豆漿、五穀米	<三>	早餐	紅茶牛奶	紅茶包、奶粉
3/27		黑糖捲	黑糖捲	3/29		全麥厚片土司	全麥厚片吐司
	(蛋素)	蕃茄炒豆皮	大成CAS洗選蛋、蕃茄中丁			甜醬豆腐	非基改四角油豆腐丁、非基改玉米粒
	(全素)	沙茶油腐	非基改生大豆包、蕃茄大丁、生鮮木耳			果醬	椰香奶酥
		香烤地瓜	栗子地瓜			玉米脆片	玉米脆片
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔絲、熟白芝麻粒			紅絲菠菜	紅蘿蔔、菠菜
		香炒A菜	A菜、薑絲				
	午餐	白米飯	白米		午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
		咖哩豆腐	非基改豆腐、生鮮香菇、青豆仁			芹香油片	非基改油豆腐、芹菜、紅蘿蔔
		奶香玉米焗青花菜	青花菜、非基玉米粒、紅甜椒			高麗滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、角螺
		椒鹽四季豆	四季豆			彩椒三色	青椒、黃椒、紅椒、素肉片
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑絲			龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、薑
		角螺蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、芹菜			刺瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、豆皮
	晚餐	麻醬麵	白油麵、非基改豆干、大白菜、素火腿、香菇		晚餐	雪菜若絲炒麵	白扁麵、雪裡紅、非基改玉米粒、紅蘿蔔、素肉絲
		酸菜豆腸	豆腸、酸菜、白精靈菇		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、紅蘿蔔、青豆仁、芹菜
		玉米雪裡紅	非基改玉米粒、雪裡紅、金針菇		(全素)	紅燒油腐	非基改油豆腐、青豆仁、芹菜
		炒青江菜	A菜、香菇、碎豆輪、乾香菇			海帶雙結	海帶、豆皮結、紅蘿蔔
		海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮、芹菜、乾海芽			大陸妹	大陸妹、薑
						什錦鮮菇湯	大白菜、金針菇、黑木耳、香菇、芹菜
<二>	早餐	芋香鹹粥	芋頭小丁、碎菜脯、非基改豆干丁、芹菜株、紅蘿蔔小丁、香菇絲(乾)	<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
3/28		牛奶饅頭	牛奶饅頭	3/30		迷你銀絲捲	迷你銀絲卷
		芹香豆干	非基改豆干、芹菜、紅蘿蔔		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒
		素鬆	素鬆			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑絲			豆漿	豆漿
						炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	沙茶燴麵	白扁麵、空心菜、素肉絲、紅蘿蔔、非基改豆包		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			紅燒豆包	非基改小豆包、紅蘿蔔、黑木耳、芹菜
	(全素)	腐皮炒鮑菇	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			糖醋杏鮑菇	杏鮑菇、青椒片、紅椒片、黃椒片、油條
		脆炒豆薯	洋地瓜、酸菜、芹菜、薑			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
		紅豆湯圓	紅豆、湯圓			四神湯	洋薏仁、大薏仁、蓮子、山藥、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞
	晚餐	小米飯	小米、白米		晚餐	五穀飯	五穀米、白米
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜、黑木耳、紅蘿蔔			素燥滷油腐	非基改油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿、青豆仁			芹香洋芋絲	洋芋、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳
		麻油素腰花	素腰花、青椒、紅椒			白玉素若羹	白蘿蔔、素肉羹、紅蘿蔔
		炒高麗菜	高麗菜、薑絲			枸杞青江菜	青江菜、薑、枸杞
		紫菜湯	非基改豆包、紫菜、薑			榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉絲

