

普台國民小學106年4月3日至106年4月9日菜單

日期	4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9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	十寶粥	1碗	玉米鹹粥	1碗	鮮奶茶	1碗	阿華田	1碗		
					黑糖饅頭	60g	芋泥包	30g	刈包	60g	厚片吐司		銀絲卷	70g		
					針菇玉米炒蛋	60g	茄汁油腐	55g	素火腿片	1片	起士滑蛋	55g	蕃茄炒豆皮	55g		
					腐皮針菇玉米	50g					起士豆包	50g				
					巧克力玉米脆	15g	蜜汁豆漿	20g	白芝麻糖粉	3g	皮絲海芽	35g	蜜汁干丁	50g		
					清炒豆芽菜	45g	紅絲海帶根	40g	炒酸菜	35g	果醬	一匙	彩椒玉米	40g		
午餐					炒小白菜	50g	鴻菇油菜	55g	炒高麗菜	50g	炒青江菜	50g	炒大陸妹	55g		
					白米飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	咖哩麵	1.5碗		
					醬爆黑干	55g	茶香滷蛋	1顆	五香油腐	60g	黃金豆腐	50g	味噌蛋豆腐	60g		
					味噌南瓜滷麵	55g	茶香滷豆包	50g	白菜滷	50g	芋香四喜	45g	味噌燒豆腐	55g		
					螞蟻上樹	50g	絲瓜鮮菇	65g	鳳梨黑木耳	50g	香酥薯餅	2塊	白玉燒海結	50g		
					炒青花菜	50g	有機皺葉白菜	50g	炒菠菜	50g	炒小白菜	55g	炒油菜	50g		
水果					泰式摩摩喳喳	1碗	羅宋湯	1碗	蘿蔔素丸湯	1碗	四神湯	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗		
					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					鮮奶	一盒	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個	鮮奶	一盒	
		晚餐					台式素炒麵	1.5碗	當歸麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	我式紅香小肉	1.5碗	香椿拌麵	1.5碗
							醬爆油腐	55g	玉米炒豆腐	60g	三色燴豆腐	60g	鮮蔬滑蛋	60g	素燥滷油腐	50g
							炸雙薯	60g	酸菜筍茸	45g	香菇丸炒大黃瓜	50g	鮮菇燴玉筍	55g	三杯豆腸	50g
						板燒銀芽	45g	蘿蔔海帶根	50g	青翠娥白菜	60g	梅香麵腸	50g	炒大白菜	55g	
						當歸皮絲	1碗	炒A菜	50g	洋芋炒火腿	1碗	麻香小芥菜	50g	味噌湯	1碗	
									薑絲海結湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗		炒高麗菜	50g	
水果													紫菜湯	1碗		
					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	0	g	22	g	63	g	66	g	68	g	65	g	64	g
脂肪	0	g	19	g	50	g	48	g	51	g	52	g	49	g
醣類	0	g	102	g	311	g	315	g	309	g	310	g	316	g
熱量	0	Kcal	667	Kcal	1946	Kcal	1956	Kcal	1967	Kcal	1968	Kcal	1961	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	玉米鹹粥	非基改玉米粒、芹菜、紅蘿蔔、香菇、黑木耳	<日>	早餐	阿華田	阿華田
4/7		刈包	刈包	4/9		銀絲卷	銀絲卷
		素火腿片	素火腿片			蕃茄炒豆皮	蕃茄、非基改豆皮、黑木耳
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉			蜜汁干丁	非基改豆干、白芝麻
		炒酸菜	酸菜、薑			彩椒玉米	非基改玉米粒、紅椒、黃椒、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	紫米飯	紫米、白米		午餐	咖哩麵	白油麵、洋芋、香菇、素火腿、紅蘿蔔、咖哩粉
		五香油腐	非基改油豆腐、青豆仁		(蛋素)	味噌蛋豆腐	大成CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌
		白菜滷	大白菜、角螺、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、乾海芽、味噌、芹菜
		鳳梨黑木耳	鳳梨、黑木耳、薑			白玉燒海結	白蘿蔔、海帶結、鴻喜菇、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、素小清丸、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑
	晚餐	義式紅醬小烏龍	小烏龍、非基改玉米粒、三色豆、素絞肉		晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿丁、素碎肉、芹菜、薑
	(全素)	鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、紅蘿蔔、鮑魚菇			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、老薑、九層塔、紅甜椒
		梅香麵腸	麵腸、朴菜、筍干、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		麻香小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑絲
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、豆皮			紫菜湯	紫菜、薑、角螺
<六>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包				
4/8		厚片吐司	厚片吐司				
	(蛋素)	起士滑蛋蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、起士				
	(全素)	起士豆包	豆包、起士				
		皮絲海芽	皮絲、乾海芽、紅蘿蔔、薑				
		果醬	椰香奶酥醬				
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	全糙米飯	糙米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		芋香四喜	非基改玉米粒、芋頭、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉				
		香酥薯餅	薯餅				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓				
	晚餐	香椿拌麵	白扁麵、高麗菜、小白菜、碎豆輪、三色豆、香椿醬				
		素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅脆瓜、紅蘿蔔				
		三杯豆腸	豆腸、九層塔、老薑				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		味噌湯	非基改薄豆腐、芹菜、乾海芽				
		0					