

普台國民小學106年4月24日至106年4月30日菜單

普台國民小學106年4月24日至106年4月30日菜單														
日期	4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30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	玉米火腿粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	素菜包	1個	小銀絲卷	40g	厚片吐司	2片	芋泥包	30g	豆沙包	65g				
	蠔油凍腐	55g	香椿烘蛋	60g	甜醬干丁	50g	玉米炒蛋	55g	蕃茄炒豆皮	55g				
	芹香海絲	40g	香椿燒油腐	55g	果醬	1匙	玉米炒豆腐	55g	滷海帶結	45g				
	香菇炒大瓜	55g	素鬆	10g	芝麻拌海芽	35g	豆漿	15g	五彩脆片	15g				
	炒大陸妹	55g	乾煸四季豆	55g	炒青江菜	50g	梅粉鮮蔬	45g	炒菠菜	55g				
				炒高麗菜	50g			炒小白菜	55g					
午餐	水餃	8-10顆	芋頭地瓜飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	塔香紅醬麵	1.5碗				
	梅干滷蛋	1顆	醬爆豆包片	60g	日式關東煮	60g	麵輪豉汁豆輪	55g	蘑菇炒蛋	60g				
	梅干豆干	55g	田園三色	55g	糖醋地瓜	55g	玉米炒腰果	45g	蘑菇炒油腐	55g				
	螞蟻上樹	45g	餘香茄子	45g	花椰菜	55g	什錦小黃瓜	50g	酥炸地瓜條	60g				
	有機黑葉白菜	55g	炒菠菜	50g	四神湯	1碗	有機青江菜	55g	炒油菜	55g				
	椒鹽四季豆	55g	刺瓜湯	1碗			薑絲海結湯	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗				
	酸辣湯	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	蕃茄湯麵	1.5碗	香椿拌麵	1.5碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗					南洋咖哩螺旋麵	1.5碗
	照燒油豆腐	55g	五香黑干	55g	針菇炒蛋	55g	豆腐粉絲煲	55g					醬爆油腐	55g
	板燒銀芽	55g	鮮菇燴玉筍	50g	腐皮針菇	50g	玉筍豆苗	50g					香酥豆腸	50g
	塔香海帶根	45g	炒油菜	55g	客家滷筍干	50g	芋泥酥捲	1條					小白菜	55g
	青翠鵝白菜	55g	玉米腐皮湯	1碗	素客家小炒	1碗	炒A菜	55g					紫菜鮮蔬湯	1碗
					炒大陸妹	60g	結頭丸子湯	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

營養成份分析

蛋白質	61	g	59	g	56	g	53	g	45	g	0	g	18	g
脂肪	56	g	55	g	48	g	48	g	39	g	0	g	21	g
醣類	297	g	296	g	305	g	310	g	165	g	0	g	85	g
熱量	1936	Kcal	1915	Kcal	1876	Kcal	1884	Kcal	1191	Kcal	0	Kcal	601	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	五穀豆漿	非基改豆醬、五穀米、白米、糙米	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
4/24		素菜包	素菜包	4/26		厚片吐司	厚片吐司
		芹香海絲	非基改凍豆腐丁、紅蘿蔔、薑			甜醬干丁	非基改豆干丁
		蠔油凍腐	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			果醬	nutella榛果醬
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇			芝麻拌海芽	乾海帶芽、紅蘿蔔、熟白芝麻
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	水餃	水餃		午餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、素火腿丁、香菇、紅蘿蔔
	(蛋素)	梅干滷蛋	白煮蛋、梅干菜、萬用滷包			日式關東煮	非基改油豆腐、非基玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹
	(全素)	梅干豆干	非基改豆干丁、梅干菜、薑			糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜
		螞蟻上樹	冬粉、高麗菜、杏鮑菇、黑木耳、乾香菇、台芹			花椰菜	花椰菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜			四神湯	洋蔥仁、大蔥仁、山藥、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		椒鹽四季豆	四季豆				
		酸辣湯	非基改薄豆腐、大白菜、香菇、素火腿、紅蘿蔔				
	晚餐	蕃茄湯麵	白意麵、蕃茄、高麗菜、非基改玉米段、皮絲、柳松菇		晚餐	小米飯	白米、小米
		照燒油豆腐	非基改四角油豆腐、白芝麻		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		板燒銀芽	豆芽菜、青椒、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	腐皮針菇	豆皮、金針菇、台芹
		塔香海帶根	海帶根、九層塔			客家滷筍干	筍干、梅干菜、薑
		青翠鵝白菜	鵝白菜、薑			素客家小炒	非基改豆干絲、杏鮑菇、碎菜脯、紅蘿蔔、台芹
						炒大陸妹	大陸妹、薑
						榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉絲、薑
<二>	早餐	玉米火腿粥	白米、非基改玉米粒、香菇、紅蘿蔔	<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
4/25		小銀絲卷	小銀絲卷	4/27		芋泥包	小芋泥包
	(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、青豆仁、紅蘿蔔、香椿醬、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
	(全素)	香椿燒油腐	非基改油豆腐丁、青豆仁、紅蘿蔔、香椿醬、薑		(全素)	玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、薑
		素鬆	素鬆			豆漿	豆漿
		乾煸四季豆	四季豆、香菇、素肉絲			梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒、梅子粉
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	芋頭地瓜飯	白米、芋頭、地瓜		午餐	全糙米飯	糙米
		醬爆豆包片	非基改小豆包、紅蘿蔔、九層塔			麵輪豉汁豆輪	非基改薄豆腐、地瓜、迷你豆輪、豆豉
		田園三色	非基改玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔			玉米炒腰果	非基改玉米粒、小黃瓜、腰果、紅蘿蔔
		餘香茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			什錦小黃瓜	小黃瓜、山藥、豆芽菜、草菇、黑木耳
		炒菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔、薑			薑絲海結湯	白蘿蔔、素小青丸、紅蘿蔔、油豆皮、芹菜
	晚餐	香椿拌麵	白扁麵、高麗菜、碎豆輪、三色豆、香椿醬		晚餐	五穀飯	五穀米、白米
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、鈕扣菇			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			玉筍豆苗	小豆苗、玉米筍、紅甜椒
		炒油菜	油菜、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、豆皮、素火腿丁、紅蘿蔔			炒A菜	A菜、薑
						結頭丸子湯	結頭菜、素小青丸、台芹

