

普台國民小學106年5月08日至106年5月14日菜單

普台國民小學106年5月08日至106年5月14日菜單														
日期	5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14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	山藥鹹粥	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗				
	芋泥包	65g	小金絲捲	40g	厚片吐司	1片	小芝麻包	30g	素菜包	100g				
	蕃茄炒蛋	60g	薑汁油腐	50g	蜜汁干丁	55g	起司滑蛋	60g	蕃茄干絲	55g				
	蕃茄炒豆包	55g	玉米雪裡紅	50g	芋仔餅	1塊	起司豆包	55g	芝麻拌海芽	30g				
	巧克力玉米脆片	15g	素鬆	15g	果醬	1匙	滷海帶結	35g	炒鵝白菜	50g				
	香菇炒小瓜	45g	炒油菜	50g	青炒豆芽菜	45g	炒大黃瓜	50g	香菇麵筋	40g				
	炒高麗菜	50g					炒青江菜	50g						
午餐	五穀飯	1碗	粉紅醬炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗				
	白咖哩醬豆腐	60g	玉米炒蛋	60	香椿素燥	45g	香滷油豆腐	55g	磨菇炒蛋	60g				
	酥炸地瓜條	55g	玉米炒豆腐	55g	炒絲瓜	60g	芋香煮鮑菇	50g	磨菇三角油豆	55g				
	塔香杏鮑菇	45g	彩椒三色	50g	筊白筍甜椒	45g	田園三色	45g	蘿蔔海帶根	45g				
	有機皺葉白菜	45g	花椰菜	55g	炒小白菜	60g	有機小松葉	60g	炒大白菜	65g				
	冬瓜丸子湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗	四神湯	1碗	蘿蔔腐皮湯	1碗	味噌湯	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	麻醬麵	1.5碗	紫米飯	1碗	南洋咖哩螺旋麵	1.5碗	香菇素麵線	1.5碗					麻香飯	1碗
	黃瓜燴鮮菇	55g	五香黑干	55g	紅燒蛋	60g	黃金豆腐	60g					麻婆豆腐	55g
	白菜麵筋	55	螞蟻上樹	50g	紅燒油腐	55g	酸菜筍茸	50g					玉米若末	45g
	菠菜	55g	銀杏燴三丁	50g	鮮菇燴玉筍	50g	芹香洋芋絲	45g					鳳梨木耳	50g
	芹香結頭菜湯	1碗	翠綠鵝白菜	55g	炒A菜	55g	炒高麗菜	50g					炒青江菜	55g
			海芽黃芽湯	1碗	羅宋湯	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	59	g	57	g	61	g	55	g	37	g	0	g	15	g
脂肪	52	g	50	g	52	g	48	g	30	g	0	g	10	g
醣類	299	g	301	g	297	g	308	g	201	g	0	g	108	g
熱量	1900	Kcal	1882	Kcal	1900	Kcal	1884	Kcal	1222	Kcal	0	Kcal	582	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	阿華田	阿華田
5/8		芋泥包	芋泥包	5/10		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			蜜汁干丁	非基改豆干丁、白芝麻
	(全素)	蕃茄炒豆包	蕃茄、非基改嫩豆包、生鮮木耳			芋仔餅	芋仔餅
		巧克力玉米脆片	巧克力玉米脆片			果醬	草莓果醬
		香菇炒小瓜	小黃瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑			青炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	白米
		白咖哩醬豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、奶粉、咖哩粉、紅蘿蔔			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、素絞肉、薑
		酥炸地瓜條	地瓜條			炒絲瓜	絲瓜、雪白菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔			筍白筍甜椒	筍白筍、青椒、紅甜椒、黃甜椒
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜			炒小白菜	大白菜、薑
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小青丸、紅蘿蔔、薑			四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	麻醬麵	白扁麵、非基改豆干丁、小白菜、紅蘿蔔、芝麻醬		晚餐	南洋咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、三色豆、椰漿、素火腿丁、非基改玉米粒、咖哩粉
		黃瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、生鮮木耳、紅蘿蔔		(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、薑、芹菜
		白菜麵筋	大白菜、油泡、紅蘿蔔、黑木耳、薑		(全素)	紅燒油腐	非基改油豆腐丁、青豆仁、芹菜、紅蘿蔔
		菠菜	菠菜、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、紅蘿蔔、鮑魚菇
		芹香結頭菜湯	結頭菜、芹菜、乾香菇、薑			炒A菜	A菜、薑
						羅宋湯	蕃茄、高麗菜、生鮮香菇
<二>	早餐	山藥鹹粥	白米、山藥、生鮮香菇、紅蘿蔔、素碎肉	<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
5/9		小金絲捲	小金絲捲	5/11		小芝麻包	小芝麻包
		薑汁油腐	非基改油豆腐丁、薑		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司片
		玉米雪裡紅	雪裡紅、玉米粒、豆干丁		(全素)	起司豆包	非基改大豆包、起司片
		素鬆	素鬆			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			炒大黃瓜	大黃瓜、生鮮香菇、薑
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	粉紅醬炒麵	白油麵、奶粉、三色豆、非基改玉米粒、素火腿丁、香菇		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	玉米炒蛋	非基改玉米粒、大成CAS洗選蛋、薑			香滷油豆腐	非基改四角油豆腐、滷包、八角
	(全素)	玉米炒豆腐	非基改玉米粒、非基改薄豆腐、薑			芋香煮鮑菇	芋頭、杏鮑菇、西洋芹、薑
		彩椒三色	青椒、黃甜椒、紅甜椒、黑木耳			田園三色	非基改玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔
		花椰菜	花椰菜、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、豆皮、素火腿丁、紅蘿蔔
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、香菇、沙拉筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、鈕扣菇			黃金豆腐	非基改薄豆腐
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、杏鮑菇、乾香菇、黑木耳			酸菜筍茸	筍茸、酸菜
		銀杏燴三丁	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			芹香洋芋絲	洋芋、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳
		翠綠鵝白菜	小黃瓜、山藥、白果罐、紅蘿蔔、當歸、枸杞			炒高麗菜	高麗菜、薑
		海芽黃芽湯	黃豆芽、乾海芽、芹菜、油皮絲				

