

普台國民小學106年5月22日至106年5月28日菜單

普台國民小學106年5月22日至106年5月28日菜單														
日期	5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28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	芝麻豆漿	1碗	芋香鹹粥	1碗	地瓜拿鐵	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗				
	牛奶饅頭	65g	迷你銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	小芝麻包	30g	芋泥包	70g				
	針菇玉米炒蛋	55g	乾燒豆包	50g	京醬油腐	55g	香椿炒蛋	60g	蕃茄豆腐	55g				
	腐皮針菇玉米	50g	素鬆	15g	果醬	1匙	香椿滷嫩腐	55g	腰果蒸洋芋	1匙				
	蕃茄炒馬鈴薯	45g	清炒豆芽菜	45g	麻香海帶根	40g	蜜汁豆棗	25g	玉米脆片	50g				
	芹香海絲	45g	鴻菇油菜	50g	炒鵝白菜	50g	香菇炒小瓜	55g	炒青江菜	50g				
	炒小白菜	50g					炒油菜	50g						
午餐	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	粽子	1顆	麻香飯	1碗				
	絲瓜炒豆腐	60g	三杯素G	55g	芋香豆輪	55g	五香豆干	55g	素鬆蒸蛋	55g				
	銀杏燴三丁	55g	椰香芋頭煲	55g	芋薺茄子	55g	酥炸彩椒鮑菇	50g	豆酥蒸豆腐	55g				
	客家滷筍干	65g	白玉素若羹	50g	香菇燴三色	50g	白玉燒海結	55g	塔香海茸	50g				
	有機空心菜	55g	炒高麗菜	50g	炒小白菜	50g	有機莧菜	60g	螞蟻上樹	45g				
	刺瓜湯	60g	紫菜素丸湯	1碗	蘿蔔腐皮湯	1碗	蕃茄湯	1碗	松菇炒菠菜	60g				
									紅豆湯圓	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	新竹炒米粉	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗						
	豆包炒鮑菇	55g	素燥滷蛋	60g	豆腐炒蛋	60g	咖哩洋芋豆腐	60g						
	干丁雪裡紅	50g	素燥滷油腐	55g	炒豆腐	55g	西芹珍菇	50g						
	炒A菜	55g	炒筍白筍	50g	炒杏鮑菇	50g	木耳炒大黃瓜	55g						
	雙色蘿蔔湯	1碗	炒青江菜	50g	枸杞鵝白菜	55g	炒青江菜	55g						
			四神湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	冬菜粉絲湯	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						

營養成份分析

蛋白質	47	g	53	g	49	g	51	g	31	g	0	g		g
脂肪	45	g	49	g	46	g	47	g	28	g	0	g		g
醣類	293	g	291	g	297	g	294	g	208	g	0	g		g
熱量	1765	Kcal	1817	Kcal	1798	Kcal	1803	Kcal	1208	Kcal	0	Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、黑芝麻粉	<三>	早餐	地瓜拿鐵	地瓜、奶粉
5/22		牛奶饅頭	牛奶饅頭	5/24		薄片吐司	薄片吐司
		針菇玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、金針菇、台芹			京醬油腐	非基改四角油豆腐、薑
		腐皮針菇玉米	油豆皮、非基改玉米粒、金針菇、台芹			果醬	草莓果醬
		蕃茄炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈、薑絲			麻香海帶根	海帶根、薑
		芹香海絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑				
	午餐	紫米飯	紫米、白米		午餐	五穀飯	五穀米、白米
		絲瓜炒豆腐	非基改薄豆腐、絲瓜、鴻喜菇、薑			芋香豆輪	芋頭、豆輪、八角
		銀杏燴三丁	小黃瓜、山藥、白果、薑、當歸、枸杞			荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑
		客家滷筍干	筍干、梅乾菜、薑			香菇燴三色	小黃瓜、生鮮香菇、沙拉筍、薑
		有機空心菜	有機空心菜			炒小白菜	小白菜、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、薑、乾香菇			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、素火腿、紅蘿蔔、豆皮、台芹
	晚餐	香椿拌麵	白扁麵、高麗菜、生香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、薑		晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、素火腿、素肉絲
		豆包炒鮑菇	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔		(蛋素)	豆腐炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、台芹、薑
		干丁雪裡紅	雪裡紅、非基改豆干丁、金針菇		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、生鮮香菇、台芹、薑
		炒A菜	A菜、薑			炒杏鮑菇	杏鮑菇、四季豆、紅蘿蔔、黑木耳
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、角螺、紅蘿蔔、薑			枸杞鵝白菜	鵝白菜、薑、枸杞
						薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、當歸、薑
<二>	早餐	芋香鹹粥	芋頭、碎菜脯、非基改豆干丁、紅蘿蔔、乾香菇、台芹	<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
5/23		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	5/25		小芝麻包	小芝麻包
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹			香椿炒蛋	大成CAS洗選蛋、香椿醬、紅蘿蔔
		素鬆	素鬆			香椿滷嫩腐	非基改四角油豆腐、香椿醬
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔			蜜汁豆漿	豆漿
		鴻菇油菜	油菜、鴻喜菇、薑			香菇炒小瓜	小黃瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	小米飯	小米、白米		午餐	粽子	粽子
		三杯素G	非基改素雞、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑			五香豆干	非基改豆干、薑、滷包、八角
		椰香芋頭煲	芋頭、生鮮香菇、台芹			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		白玉素若羹	白蘿蔔、素香菇羹、紅蘿蔔			白玉燒海結	海帶節、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			有機莧菜	有機莧菜、薑
		紫菜素丸湯	素小清丸、角螺、紫菜			蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
	晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、素火腿、乾香菇、乾木耳、紅蘿蔔、台芹		晚餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、紅碎瓜、紅蘿蔔、香椿素燥			咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉
	(全素)	素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔、香椿素燥			西芹珍菇	西芹、秀珍菇、紅蘿蔔、生鮮木耳、薑
		炒筍白筍	筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、薑			木耳炒大黃瓜	大黃瓜、生鮮木耳、薑、枸杞
		炒青江菜	青江菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、皮絲、蓮子乾、當歸、茯苓、川芎、枸杞			冬菜粉絲湯	素小清丸、冬粉、金針菇、冬菜、台芹

