

普台國民小學106年5月29日至106年6月04日菜單

普台國民小學106年5月29日至106年6月04日菜單																
日期	5月29日		5月30日		5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4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					南瓜堅果豆漿	1碗	十寶粥	1碗	麥片牛奶	1碗	高麗菜粥	1碗	阿華田	1碗		
					厚片吐司	1片	小芋泥包	30g	黑糖捲饅頭	70g	刈包	1個	芋泥包	65g		
					蕃茄炒豆腐	55g	茶香滷蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	白芝麻糖粉	5g	起司滑蛋	60g		
					玉筍海芽	35g	醬滷豆腸	55g	翠綠珍菇	50g	素火腿片	1片	起司豆包	60g		
					果醬	1匙	蜜汁豆棗	25g	塔香海帶根	45g	炒酸菜	35g	玉米脆片	20g		
					炒高麗菜	50g	香菇炒黃瓜	55g	炒大陸妹	55g	炒小白菜	55g	清炒豆芽菜	40g		
午餐							炒鵝白菜	50g					香炒A菜	50g		
					水餃	8-10顆	全糙米飯	1碗	咖哩炒飯	1碗	古早味高麗菜飯	1碗	燕麥飯	1碗		
					日式關東煮	60g	豉汁豆腐	55g	味噌蛋豆腐	60g	醬爆豆包片	55g	蕃茄炒凍腐	55g		
					松菇絲瓜	70g	西芹腰果	50g	味噌燒豆腐	60g	豆苗鮑菇	50g	珍菇劍筍	50g		
					炒小白菜	60g	螞蟻上樹	55g	椒鹽茭白筍	50g	有機皺葉白菜	60g	白菜滷	55g		
					酸辣湯	1碗	有機莧菜	60g	鮮菇菠菜	65g	冬瓜薏仁湯	1碗	炒青江菜	60g		
水果							四神湯	1碗	雙色蘿蔔湯	1碗			當歸皮絲湯	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					小米飯	1碗	五穀飯	1碗	雪菜若絲炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	義式紅醬螺旋	1.5碗	五穀飯
					塔香油腐	55g	蒲瓜炒蛋	60g	滷小豆干	55g	麻婆豆腐	55g	鮮蔬滑蛋	60g	豆腐粉絲煲	60g
					芹香洋芋絲	45g	豆皮炒蒲瓜	55g	枸杞山藥	50g	脆炒洋芋絲	50g	鮮蔬燴玉筍	55g	芋泥捲	1條
					蘿蔔炒海帶	50g	枸杞冬瓜	50g	炒A菜	55g	椰汁南瓜	55g	酥炸地瓜條	60g	鳳梨木耳	45g
					炒油菜	55g	三杯杏鮑菇	50g	榨菜湯	1碗	炒高麗菜	50g	炒油菜	50g	炒大陸妹	55g
					刺瓜湯	1碗	紅絲小芥菜	50g			紫菜湯	1碗	海芽黃芽湯	1碗	結頭丸子湯	1碗
水果							薑絲海結湯	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	當令水果	一份
營養成份分析																
蛋白質	0	g	19	g	49	g	50	g	46	g	47	g	47	g		
脂肪	0	g	13	g	40	g	42	g	37	g	38	g	36	g		
醣類	0	g	87	g	297	g	294	g	300	g	291	g	293	g		
熱量	0	Kcal	541	Kcal	1744	Kcal	1754	Kcal	1717	Kcal	1694	Kcal	1684	Kcal		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	南瓜堅果豆漿	南瓜子、腰果、豆漿
5/29				5/31		厚片吐司	厚片吐司
						蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
						玉筍海芽	玉筍、皮絲、乾海芽、薑
						果醬	nutella榛果醬
						炒高麗菜	高麗菜、薑
	午餐				午餐	水餃	崇華齋水餃
						日式關東煮	非基改油腐丁、白蘿蔔、素黑輪、非基改玉米、芹菜、味噌
						松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
						炒小白菜	小白菜、薑
						酸辣湯	非基改薄豆腐、大白菜、香菇、素火腿、紅蘿蔔
	晚餐				晚餐	五穀飯	五穀米、白米
					(蛋素)	蒲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、蒲瓜
					(全素)	豆皮炒蒲瓜	非基改豆包絲、蒲瓜
						枸杞冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
						三杯杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、紅蘿蔔、薑
						紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐			<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋蔥仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
5/30				6/1		小芋泥包	小芋泥包
					(蛋素)	茶香滷蛋	水煮蛋、茶葉蛋滷包、紅茶包
					(全素)	醬滷豆腸	非基改炸豆腸
						蜜汁豆漿	豆漿
						香菇炒黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐				午餐	全糙米飯	糙米
						豉汁豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、芹菜末、香菇
						西芹腰果	西芹、紅甜椒、黃甜椒、生鮮香菇、腰果
						螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、芹菜、黑木耳、乾香菇
						有機莧菜	有機莧菜、薑
						四神湯	洋蔥仁、大薏仁、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	小米飯	小米、白米		晚餐	雪菜若絲炒麵	白扁麵、雪裡紅、紅蘿蔔、素肉絲、乾香菇
		塔香油腐	非基改三角油豆腐、九層塔			滷小豆干	非基改豆干丁、乾香菇、滷包
		芹香洋芋絲	洋芋、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳			枸杞山藥	山藥、杏鮑菇、枸杞、薑
		蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑			炒A菜	A菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、芹菜				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	麥片牛奶	紐西蘭全脂奶粉、麥片	<日>	早餐	阿華田	阿華田
6/2		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	6/4		芋泥包	芋泥包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、薑		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司
		翠綠珍菇	青椒、秀珍菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		塔香海帶根	海帶根、紅蘿蔔、九層塔、薑			玉米脆片	玉米脆片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔
						香炒A菜	A菜、薑
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、洋芋、素火腿		午餐	燕麥飯	燕麥、白米
	(蛋素)	味噌蛋豆腐	大成CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、芹菜、乾海芽、非基改味噌			蕃茄炒凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄
	(全素)	味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、芹菜、乾海芽、非基改味噌			珍菇劍筍	劍筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		椒鹽筍白筍	筍白筍			白菜滷	大白菜、角螺、紅蘿蔔、黑木耳
		鮮菇菠菜	菠菜、柳松菇、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、台芹			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥包
	晚餐	紫米飯	紫米、白米		晚餐	五穀飯	五穀米、白米
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、芹菜、薑、素碎肉			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、乾香菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		脆炒洋芋絲	洋芋、素火腿絲、紅蘿蔔、黑木耳			芋泥捲	芋泥酥捲
		椰汁南瓜	南瓜、椰漿、薑			鳳梨木耳	生鮮木耳、鳳梨角、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		紫菜湯	紫菜、芹菜、薑			結頭丸子湯	結頭菜、素小清丸、芹菜
<六>	早餐	高麗菜粥	高麗菜、生鮮香菇、芹菜、乾香菇				
6/3		刈包	刈包				
		白芝麻糖粉	糖粉、熟白芝麻				
		素火腿片	素火腿片				
		炒酸菜	酸菜、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
	午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、皮絲、乾鈕扣菇、紅蘿蔔				
		醬爆豆包片	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔				
		豆苗鮑菇	小豆苗、鮑魚菇、紅蘿蔔、黑木耳				
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑				
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑				
	晚餐	義式紅醬螺旋麵	螺旋麵、蕃茄、青花菜、洋芋				
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇				
	(全素)	鮮蔬燴玉筍	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		炒油菜	油菜、薑				
		海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮、乾海芽、薑、芹菜				