

普台國民小學106年6月19日至106年6月25日菜單

普台國民小學106年6月19日至106年6月25日菜單														
日期	6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25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	阿華田	1碗				
	黑糖捲饅頭	70g	牛奶饅頭	70g	薄片吐司	2片	迷你銀絲卷	30g	芋泥包	60g				
	香椿烘蛋	60g	塔香嫩油腐	55g	蜜汁豆干	55g	玉米炒蛋	60g	薑汁油腐	55g				
	香椿燒豆包	55g	麻香海帶根	45g	芋仔餅	1顆	玉米炒豆包	55g	乾煸四季豆	45g				
	番茄炒馬鈴薯	50	素鬆	15g	果醬	15g	蜜汁豆漿	20g	玉米脆片	15g				
	椒香麵腸	45g	炒油菜	50g	清炒豆芽菜	50g	茄汁鮑菇	45g	炒鵝白菜	50g				
	炒高麗菜	50g					炒青江菜	50g						
午餐	咖哩炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	五穀米	1碗	什錦炒飯	1.5碗	麻香飯	1碗				
	黃金豆腐	70g	紅燒蛋	1顆	豆腐粉絲煲	60g	五香豆干	55g	蒲瓜炒蛋	60g				
	芋薺茄子	60g	紅燒豆包	55g	咖哩花椰菜	50g	酥炸彩椒鮑菇	50g	豆皮炒蒲瓜	55g				
	有機空心菜	55g	冬瓜佐玉米	55g	香菇燴三色	55g	有機莧菜	55g	螞蟻上樹	55g				
	刺瓜湯	1碗	西芹腰果	45g	炒小白菜	60g	番茄湯	1碗	白玉燒海結	45g				
			松菇菠菜	65g	蘿蔔腐皮湯	1碗			炒高麗菜	55g				
		紫菜素丸湯	1碗					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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個						
晚餐	全糙米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗					小米飯	1碗
	味噌燒豆腐	65g	豆皮炒鮑菇	55g	蘑菇炒蛋	60g	素燥滷油腐	55g					香滷四角油腐	60g
	鮮菇燴玉筍	50g	干丁雪裡紅	50g	蘑菇三角油腐	55g	麻油豆皮山藥	50g					日式天婦羅	60g
	酥炸地瓜條	60g	清炒大陸妹	65g	木耳炒大黃瓜	50g	炒油菜	60g					板燒銀芽	45g
	炒青江菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗	蘿蔔海帶根	45g	當歸皮絲湯	1碗					炒油菜	60g
	海芽黃芽湯	1碗			炒A菜	60g							味噌湯	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					當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	51	g	51	g	53	g	44	g	25	g	0	g	18	g
脂肪	41	g	38	g	40	g	37	g	18	g	0	g	16	g
醣類	302	g	294	g	297	g	295	g	223	g	0	g	76	g
熱量	1781	Kcal	1722	Kcal	1760	Kcal	1689	Kcal	1154	Kcal	0	Kcal	520	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	<三>	早餐	地瓜拿鐵	地瓜、奶粉
6/19		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	6/21		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、香椿醬、薑			蜜汁豆干	非基改豆干丁、白芝麻
	(全素)	香椿燒豆包	非基改豆包、青豆仁、香椿醬、薑			芋仔餅	芋仔餅
		番茄炒馬鈴薯	海帶結、紅蘿蔔、薑絲			果醬	草莓果醬
		椒香麵腸	黃豆芽、台芹、薑			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、台芹
		炒高麗菜	高麗菜、枸杞				
	午餐	咖哩炒飯	洋芋、素火腿、生鮮香菇、紅蘿蔔、咖哩粉		午餐	五穀米	白米、五穀米
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、黑木耳、薑
		荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			咖哩花椰菜	花椰菜、馬鈴薯、咖哩粉
		有機空心菜	有機空心菜			香菇燴三色	小黃瓜、沙拉筍、生香菇、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		0				蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、豆皮、素火腿、紅蘿蔔、台芹
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、芹菜、乾海芽、非基改味噌		(蛋素)	蘑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔		(全素)	蘑菇三角油豆腐	非基改三角油豆腐、洋芋、洋菇
		酥炸地瓜條	地瓜薯條			木耳炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、薑、枸杞
		炒青江菜	青江菜、薑			蘿蔔海帶根	白蘿蔔、海帶根、薑
		海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮、台芹、乾海芽、薑			炒A菜	A菜、薑
						冬菜粉絲湯	素小清丸、冬粉、金針菇、冬菜、台芹
<二>	早餐	芋香鹹粥	芋頭、碎菜脯、非基改豆干丁、台芹、紅蘿蔔、乾香菇	<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
6/20		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	6/22		迷你銀絲卷	迷你銀絲捲
		塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑碎		(全素)	玉米炒豆包	非基改炸豆包、非基改玉米粒、薑
		素鬆	素鬆			蜜汁豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			茄汁鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	什錦炒飯	白米麗菜、素火腿、紅蘿蔔、素肉絲、乾香菇、黑木耳
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包			五香豆干	非基改豆干丁、薑、八角、滷包
	(全素)	紅燒豆包	非基改炸豆包、紅蘿蔔、台芹			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		冬瓜佐玉米	非基改玉米粒、冬瓜、紅蘿蔔、薑			有機莧菜	有機莧菜、薑
		西芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、腰果、生香菇			番茄湯	番茄、大白菜、角螺、薑
		松菇菠菜	菠菜、柳松菇、薑				
		紫菜素丸湯	素小清丸、角螺、紫菜、薑				
	晚餐	麻醬麵	白扁麵、非基改豆干、小白菜、紅蘿蔔、芝麻醬		晚餐	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、台芹、黑木耳
		豆皮炒鮑菇	非基改豆包絲、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔
		干丁雪裡紅	雪裡紅、非基改豆干丁、金針菇			麻油豆皮山藥	山藥、角螺、薑、枸杞
		清炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			炒油菜	油菜、薑
		芹香結頭菜湯	結頭菜、台芹、薑、乾香菇			當歸皮絲湯	A菜、薑

