

普台國民小學106年6月26日至106年7月02日菜單

普台國民小學106年6月26日至106年7月02日菜單														
日期	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日		7月1日		7月2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	芋香鹹粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	豆沙包	60g	小銀絲捲	1片	厚片土司	1片	芋泥包	40g	牛奶饅頭	65g				
	起司滑蛋	55g	番茄炒豆腐	60g	薑汁嫩油腐	60g	番茄炒蛋	60g	玉米炒豆腐	55g				
	起司豆包	50g	甜醬麵腸	50g	玉筍海芽	40g	番茄炒豆皮	55g	綜合堅果	1匙				
	炒白菇蒲瓜	50g	素鬆	20g	果醬	1匙	蜜汁豆棗	20g	清炒豆芽菜	45g				
	炒海絲	45g	鴻菇油菜	50g	炒高麗菜	50g	滷海帶結	45g	白菜麵筋	50g				
	炒青江菜	50g					炒鵝白菜	50g						
午餐	咖哩螺旋麵	1.5碗	五穀飯	1碗	漢堡	1個	紫米飯	1碗	小米飯	1碗				
	香滷油豆腐	55g	素燥滷蛋	1顆	玉米G排	1片	香椿素燥	50g	紅燒蛋	1顆				
	蕃茄焗烤菇	45g	素燥滷油腐	55g	千島沙拉	50g	馬鈴薯沙拉	55g	紅燒油腐	55g				
	有機莧菜	55g	白菇燒海結	45g	炸雙薯條	60g	絲瓜麵線	65g	芋薺茄子	55g				
	玉米濃湯	1碗	銀芽雙色	45g	腰果拌麵	70g	有機小松葉	60g	甘梅薯條	55g				
			花椰菜	55g	南瓜濃湯	1碗	四神湯	1碗	涼拌過貓	55g				
			當歸皮絲湯	1碗					珍珠奶茶	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	全糙米飯	1碗	麻香飯	1碗	燕麥飯	1碗	台式素炒麵	1.5碗						
	五香黑干	65g	磨菇豆腸	55g	鮮蔬滑蛋	60g	塔香三角油腐	55g						
	三杯猴頭菇	60g	芹香洋芋絲	50g	鮮蔬燴玉筍	55g	海絲雙色	45g						
	客家小炒	50g	枸杞冬瓜	55g	鮮菇大黃瓜	50g	炒大陸妹	60g						
	炒油菜	60g	素燥地瓜葉	55g	芋泥酥捲	1條	番茄湯	1碗						
	什錦鮮菇湯	1碗	冬菜粉絲湯	1碗	炒青江菜	60g								
					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						
營養成份分析														
蛋白質	57	g	56	g	51	g	54	g	30	g	0	g	0	g
脂肪	48	g	53	g	48	g	48	g	28	g	0	g	0	g
醣類	299	g	300	g	298	g	289	g	188	g	0	g	0	g
熱量	1856	Kcal	1901	Kcal	1828	Kcal	1804	Kcal	1124	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改豆漿	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
6/26		豆沙包	豆沙包	6/28		厚片土司	厚片土司
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司			薑汁嫩油腐	非基改嫩油豆腐、薑
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			玉筍海芽	玉筍絲、乾海芽、皮絲、薑
		炒白菇蒲瓜	蒲瓜、白精靈菇、薑			果醬	Nutella榛果醬
		炒海絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、素火腿、生鮮香菇、紅蘿蔔		午餐	漢堡	漢堡
		香滷油豆腐	非基改油豆腐、滷包、八角			玉米G排	玉米G排
		蕃茄焗烤菇	蕃茄、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、乳酪絲			千島沙拉	美生菜、小豆苗、非基改玉米粒、紫甘藍、素沙拉醬
		有機莧菜	有機莧菜			炸雙薯條	地瓜薯條、馬鈴薯條
		玉米濃湯	非基改玉米粒、玉米醬、中筋麵粉、紅蘿蔔、素火腿丁、青豆仁、奶油、黑胡椒粉			腰果拌麵	白油麵、腰果、台芹
						南瓜濃湯	南瓜、洋芋、紅蘿蔔、奶粉
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、紐菇		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		三杯猴頭菇	猴頭菇、甜椒、九層塔、薑		(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
		客家小炒	非基改豆干片、素火腿、台芹、乾香菇、薑			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		炒油菜	油菜、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑			炒青江菜	青江菜、薑
						紫菜湯	角螺、紫菜、薑
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、碎菜脯、非基改豆干、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
6/27		小銀絲捲	小銀絲捲	6/29		芋泥包	小芋泥包
		番茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄		(蛋素)	番茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		甜醬麵腸	麵腸片、薑		(全素)	番茄炒豆皮	非基改豆包絲、蕃茄、木耳
		素鬆	素鬆			蜜汁豆漿	豆漿
		鴻菇油菜	油菜、鴻喜菇、薑			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、紅碎瓜、香椿素燥			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、薑碎、素絞肉
	(全素)	素燥滷油腐	非基改三角油腐、紅碎瓜、香椿素燥、紅蘿蔔			馬鈴薯沙拉	洋芋、綜合堅果、小黃瓜、葡萄乾、素火腿、紅蘿蔔、沙拉醬
		白菇燒海結	海帶結、白精靈菇、薑			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		銀芽雙色	結頭菜、芹菜、香菇			有機小松葉	有機小松葉
		花椰菜	生鮮青花菜、薑			四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥包				
	晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻		晚餐	台式素炒麵	白扁麵、高麗菜、生香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳
		磨菇豆腸	非基改豆腸、洋芋、洋菇			塔香三角油腐	飛機改三角油腐、九層塔
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			海絲雙色	海帶絲、油腐皮、青椒、紅蘿蔔
		枸杞冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		素燥地瓜葉	地瓜葉、薑			番茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
		冬菜粉絲湯	素小清丸、香菇、冬粉、冬菜、台芹			0	

