

普台國民小學106年7月17日至106年7月23日菜單

普台國民小學106年7月17日至106年7月23日菜單														
日期	7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月22日		7月23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	鮮奶茶	1碗				
	銀絲卷	70g	牛奶饅頭	1片	薄片土司	2片	芝麻包	40g	黑糖捲饅頭	65g				
	起司滑蛋	55g	塔香嫩油腐	60g	蜜汁干丁	60g	番茄炒蛋	60g	醬爆干丁	55g				
	起司豆包	50g	麻香海帶根	50g	芋仔餅	1個	番茄炒豆皮	55g	綜合堅果	1匙				
	番茄炒馬鈴薯	50g	素鬆	20g	果醬	1匙	蜜汁豆漿	20g	塔香鮑菇	45g				
	芹香海絲	45g	炒油菜	50g	炒高麗菜	50g	香菇炒黃瓜	50g	芹香黃芽	50g				
	炒小白菜	50g					炒鵝白菜	50g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	鮮蔬湯麵	1.5碗	紅醬焗烤飯	1碗				
	豆腐粉絲煲	55g	紅燒蛋	1顆	香椿素燥	55g	香酥豆腸	55g	針菇炒蛋	60g				
	荸薺茄子	55g	紅燒油腐	55g	酥炸馬鈴薯	75g	脆炒豆薯	50g	腐皮針菇	55g				
	酥炸香菇	50g	絲瓜麵線	45g	鳳梨黑木耳	70g	塔香海帶根	50g	甘梅薯條	60g				
	炒鵝白菜	60g	味噌燒蘿蔔	45g	涼拌過貓	55g	A菜	60g	炒大白菜	65g				
	芹香黃瓜湯	1碗	炒青江菜	55g	紅豆湯圓	1碗			南瓜濃湯	1碗				
			冬瓜丸仔湯	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			鮮奶	一盒	麵包	一個						
晚餐	台式素炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	咖哩麵	1.5碗	芋頭地瓜飯	1碗					小米飯	1碗
	杏鮑菇炒豆包	55g	五香黑干	55g	鮑菇炒蛋	60g	素炒豆腐	55g					醬爆油腐	55g
	日式燒冬瓜	60g	大瓜燴鮮菇	55g	豆干炒鮑菇	55g	蒲瓜炒香菇	50g					四喜針菇	50g
	炒空心菜	55g	螞蟻上樹	50g	西芹腰果	50g	蕃茄荸薺	55g					麻油豆皮山藥	50g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒花椰菜	55g	炒青江菜	50g	素燥地瓜葉	55g					炒小白菜	55g
			紫菜豆皮湯	1碗	當歸皮絲湯	1碗	若谷茶湯	1碗					蘿蔔玉米湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	48	g	50	g	47	g	48	g	27	g	0	g	14	g
脂肪	45	g	44	g	43	g	43	g	24	g	0	g	12	g
醣類	279	g	283	g	278	g	280	g	190	g	0	g	83	g
熱量	1713	Kcal	1728	Kcal	1687	Kcal	1699	Kcal	1084	Kcal	0	Kcal	496	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、熟黑芝麻	<三>	早餐	地瓜拿鐵	地瓜、奶粉
7/17		銀絲卷	銀絲卷	7/19		薄片土司	薄片土司
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、起司片			蜜汁干丁	非基改豆干、熟白芝麻
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			芋仔餅	芋仔餅
		番茄炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈菇、薑			果醬	草莓果醬
		芹香海絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	豆芽菜、紅蘿蔔、台芹
		炒小白菜	小白菜、薑				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、黑木耳、薑			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、薑、素絞肉
		荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			酥炸馬鈴薯	洋芋
		酥炸香菇	生鮮香菇			鳳梨黑木耳	絲瓜、白麵線、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			涼拌過貓	過貓、素食沙拉醬
		芹香黃瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、台芹、薑			紅豆湯圓	紅豆、小湯圓
	晚餐	台式素炒飯	白米、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳		晚餐	咖哩麵	白油麵、香菇、洋芋、素火腿、紅蘿蔔、咖哩粉
		杏鮑菇炒豆包	非基改豆包、杏鮑菇、九層塔		(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿		(全素)	豆干炒鮑菇	非基改豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒空心菜	空心菜、薑			西芹腰果	西芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果
		什錦鮮菇湯	大白菜、生鮮香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑			炒青江菜	豆芽菜、黑木耳
		0				當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥包
						0	
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、碎菜脯、非基改豆干丁、台芹、紅蘿蔔、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
7/18		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	7/20		芝麻包	小芝麻包
		塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑		(蛋素)	番茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		麻香海帶根	海帶根、熟白芝麻、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
		炒油菜	油菜、薑			香菇炒黃瓜	大黃瓜、香菇、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	鮮蔬湯麵	白意麵、蕃茄、高麗菜、非基改玉米段、金針菇、皮絲、乾香菇
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包			香酥豆腸	非基改豆腸
	(全素)	紅燒油腐	非基改油豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			脆炒豆薯	洋地瓜、台芹、薑
		絲瓜麵線	生鮮木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、非基改味噌、薑			A菜	A菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			0	
		冬瓜丸仔湯	冬瓜、素小清丸、紅蘿蔔、台芹、薑				
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	芋頭地瓜飯	白米、地瓜、芋頭
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、乾鈕扣菇			素炒豆腐	非基改薄豆腐、香菇、台芹、薑
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、生鮮木耳、紅蘿蔔			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、台芹、黑木耳、乾香菇			蕃茄荸薺	蕃茄、荸薺、洋地瓜、金針菇、薑
		炒花椰菜	花椰菜、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉
		紫菜豆皮湯	角螺、紫菜絲、薑			若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、台芹、紅蘿蔔、乾香菇

