

普台國民小學106年8月21日至106年8月27日菜單

日期	8月21日		8月22日		8月23日		8月24日		8月25日		8月26日		8月27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	芋香鹹粥	1碗	阿華田	1碗	小米粥	1碗	燕麥粥	1碗	豆漿紅茶	1碗				
	牛奶饅頭	65g	厚片吐司	1片	素雙糕	1片	芝麻包	65g	刈包	60g				
	菜脯炒蛋	55g	甜醬干丁	55g	素燥滷油腐	64g	蕃茄炒蛋	60g	起司豆包	55g				
	菜脯碎干	50g	果醬	1匙	花瓜	25g	蕃茄炒豆皮	55g	白芝麻糖粉	3g				
	麻香海帶根	50g	綜合堅果	1匙	香菇麵筋	45g	皮絲海芽	45g	炒酸菜	40g				
	素鬆	15g	炒青江菜	60g	炒高麗菜	55g	蜜汁豆漿	20g	炒小白菜	60g				
	炒油菜	60g					炒鵝白菜	60g						
午餐	紫米飯	1碗	三杯素炒飯	1碗	韓式炒麵	1.5碗	水餃	10顆	醬油炒飯	1碗				
	龍珠鑲白玉	60g	荷包蛋	1顆	蜜汁干丁	55g	香酥豆腸	55g	鮑菇炒蛋	60g				
	腰果猴頭菇	50g	素燥滷油腐	55g	烤杏鮑菇	55g	白菇海帶根	50g	腐皮炒鮑菇	55g				
	百香山藥	65g	馬鈴薯沙拉	45g	涼拌龍鬚菜	55g	素燥A菜	65g	酥炸馬鈴薯	60g				
	炒大白菜	70g	炒油菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗	酸辣湯	1碗	涼拌秋葵	50g				
	檸檬愛玉	1碗	蕃茄湯	1碗					冬瓜薏仁湯	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														
晚餐	麻香飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗	全糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗					小米飯	1碗
	素燥滷豆包	60g	茶香滷方干	55g	蘑菇炒蛋	60g	三杯素雞	55g					香滷三角油腐	55g
	四季豆佐玉米	55g	西芹腰果	50g	蘑菇三角油腐	55g	酥炸地瓜條	75g					日式天婦羅	50g
	塔香鮑菇	50g	炒鵝白菜	60g	咖哩花椰菜	55g	珍菇劍筍	55g					海絲雙色	45g
	炒小白菜	60g	蘿蔔玉米湯	1碗	四喜針菇	55g	炒大陸妹	65g					炒油菜	55g
	味噌湯	1碗			客家小炒	50g	刺瓜湯	1碗					紫菜湯	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			當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	46	g	50	g	47	g	46	g	25	g	0	g	15	g
脂肪	45	g	45	g	46	g	48	g	29	g	0	g	14	g
醣類	278	g	276	g	280	g	275	g	198	g	0	g	90	g
熱量	1701	Kcal	1709	Kcal	1722	Kcal	1716	Kcal	1153	Kcal	0	Kcal	546	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、菜脯、台芹、紅蘿蔔、乾香菇	<三>	早餐	小米粥	白米、小米
8/21		牛奶饅頭	牛奶饅頭	8/23		素雙糕	素蘿蔔糕、素芋頭糕
	(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、菜脯、青豆仁			素燥滷油腐	非基改三角油豆腐
	(全素)	菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、青豆仁			花瓜	花瓜
		麻香海帶根	海帶根、薑碎、白芝麻			香菇麵筋	油泡、非基改玉米粒、乾鈕扣菇
		素鬆	素鬆			炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	韓式炒麵	白扁麵、韓式泡菜、高麗菜、甜豆、生鮮香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		龍珠鑲白玉	非基改薄豆腐、樹子、九層塔			蜜汁干丁	非基改豆干丁
		腰果猴頭菇	腰果、猴頭菇、小黃瓜、九層塔、薑			烤杏鮑菇	杏鮑菇
		百香山藥	山藥、百香果			涼拌龍鬚菜	龍鬚菜、全素沙拉醬
		炒大白菜	大白菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、薑、台芹、乾香菇
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬				
	晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻		晚餐	全糙米飯	糙米
		素燥滷豆包	非基改生小豆包、紅蘿蔔		(蛋素)	蘑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑		(全素)	蘑菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、洋菇
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔			咖哩花椰菜	白花椰菜、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉
		炒小白菜	小白菜、薑			四喜針菇	筍白筍、金針菇、木耳、紅蘿蔔、台芹
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			客家小炒	非基改豆干、素火腿、台芹、乾香菇、薑
						冬菜粉絲湯	素小清丸、冬粉、冬菜、台芹
<二>	早餐	阿華田	阿華田	<四>	早餐	燕麥粥	米、燕麥粒
8/22		厚片吐司	厚片吐司	8/24		芝麻包	芝麻包
		甜醬干丁	非基改豆干丁		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		果醬	花生果醬		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、黑木耳
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			皮絲海芽	皮絲、乾海芽、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	三杯素炒飯	白米、杏鮑菇、非基改豆包絲、剝皮辣椒、乾香菇、九層塔		午餐	水餃	素水餃
	(蛋素)	荷包蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹			香酥豆腸	非基改豆腸
	(全素)	素燥滷油腐	非基改四角油豆腐、紅蘿蔔			白菇海帶根	海帶根、白精靈、九層塔、薑
		馬鈴薯沙拉	洋芋、玉米粒、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾			素燥A菜	A菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			酸辣湯	大白菜、非基改薄豆腐、生鮮香菇、素火腿、紅蘿蔔
		蕃茄湯	蕃茄、大白菜、嫩豆腐、金針菇、乾香菇			0	
	晚餐	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、素火腿、台芹、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
		茶香滷方干	非基改豆干、乾香菇、滷包、紅茶包			三杯素雞	非基改素雞、青椒、紅蘿蔔、薑、九層塔
		西洋芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、生鮮香菇、腰果			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			珍菇劍筍	劍筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		蘿蔔玉米湯	非基改玉米段、白蘿蔔、角螺、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		0				刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹

