

普台國民小學106年10月09日至106年10月15日菜單

普台國民小學106年10月09日至106年10月15日菜單																
日期	10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13日		10月14日		10月15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					阿華田	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗	鹹粥	1碗	紅茶牛奶	1碗		
					全麥薄片吐司	2片	地瓜包	30g	迷你銀絲捲	40g	小芝麻包	30g	牛奶饅頭	70g		
					香椿滷蛋	60g	醬爆干丁	55g	素燥干丁	50g	玉米炒蛋	60g	薑汁油腐	55g		
					香椿滷素G	55g	蜜汁豆漿	20g	芹香海絲	45g	玉米炒豆包	55g	滷海帶結	45g		
					果醬	1匙	乾煸四季豆	50g	茄汁杏鮑菇	45g	鮮菇什錦	45g	蕃茄炒馬鈴薯	50g		
					脆炒小黃瓜	50g	炒茼蒿	55g	炒青江菜	50g	素鬆	15g	炒青江菜	50g		
					炒油菜	50g					炒菠菜	55g				
午餐					燕麥飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	麻香飯	1碗	白米飯	1碗	雙麻炒飯	1碗		
					黃金豆腐	70g	塔香炒蛋	55g	銀蘿燒腐	60g	香滷四角油腐	60g	照燒炸蛋	60g		
					佛跳牆	55g	塔香嫩油腐	50g	鮮炒筍白筍	55g	腰果炒黃瓜	50g	醬燒黑豆干	55g		
					清炒絲瓜	50g	西芹腰果	60g	銀杏燴三丁	45g	三杯猴頭菇	50g	酥炸彩椒鮑菇	60g		
					炒小白菜	60g	有機空心菜	1碗	有機青江菜	1碗	素燥美生菜	60g	炒花椰菜	60g		
					筍片湯	1碗	紅棗山藥蔬食	1碗	紫菜鮮蔬湯	60g	紅豆西米露	1碗	關東煮湯	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					麵包	一個	豆漿	一杯	優酪乳	一瓶	麵包	一個	豆漿	一杯		
晚餐					清炒蒸煮麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	全糙米飯	1.5碗	香鬆炒麵	1.5碗	地瓜飯	1碗
					素炒豆腐	55g	三杯油腐	55g	鮑菇炒豆干	55g	洋芋炒蛋	55g	素客家小炒	55g	豆腐粉絲煲	60g
					蕃茄炒萵薺	50g	椰汁南瓜	55g	玉米若末	50g	洋芋豆包	50g	四季豆佐玉米	55g	萵薺茄子	50g
					炒花椰菜	50g	西芹珍菇	50g	蘿蔔炒海帶根	50g	白菜麵筋	50g	炒鵝白菜	55g	醬炒大白菜	50g
					蘿蔔玉米湯	1碗	紅絲花菜	55g	炒高麗菜	55g	素丸炒大瓜	50g	雙色蘿蔔湯	1碗	炒油菜	55g
					羅宋湯	1碗	鮮菇雪花湯	1碗	炒A菜	55g					薑絲冬瓜湯	1碗
									當歸冬瓜湯	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	0	g	17	g	47	g	45	g	44	g	45	g	48	g		
脂肪	0	g	15	g	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g		
醣類	0	g	100	g	277	g	276	g	280	g	281	g	278	g		
熱量	0	Kcal	603	Kcal	1701	Kcal	1671	Kcal	1674	Kcal	1691	Kcal	1700	Kcal		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	阿華田	阿華田
10/9		0		10/11		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
		0			(蛋素)	香椿滷蛋	白煮蛋、香椿醬
		0			(全素)	香椿滷素G	非基改素雞、香椿醬
		0				果醬	椰香奶酥果醬
		0				脆炒小黃瓜	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔片
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	0			午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		0				黃金豆腐	非基改薄豆腐
		0				佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		0				清炒絲瓜	絲瓜、薑
		0	0			炒小白菜	小白菜、薑
		0				筍片湯	筍片、角螺、紅蘿蔔、薑
	晚餐	0			晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		0				三杯油腐	非基改三角油豆腐、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑
		0				椰汁南瓜	南瓜、椰漿、薑
		0				西芹珍菇	西芹、秀珍菇、木耳、紅蘿蔔、薑
		0				紅絲花菜	青花菜、紅蘿蔔
		0				羅宋湯	番茄、西芹、馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜、番茄醬、胡椒、素奶油
				一個	豆漿	一杯	一瓶
<二>	早餐	0		<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
10/10		0		10/12		地瓜包	地瓜包
		0				醬爆干丁	非基改豆干丁
		0				蜜汁豆棗	豆棗
		0				乾煸四季豆	四季豆、香菇、素肉絲
		0				炒莧菜	莧菜、薑
		0				0	
	午餐	0			午餐	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、香椿醬、碎豆輪、乾香菇
		0			(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		0			(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		0				西芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果
		0				有機空心菜	有機空心菜、薑
		0				紅棗山藥蔬食湯	山藥、紅棗、南瓜、大白菜、番茄、綠花椰(點綴用)
		0				0	
	晚餐	清炒蒸煮麵	蒸煮麵、香菇、洋芋、素火腿、紅蘿蔔、芹菜珠		晚餐	小米飯	白米、小米
		素炒豆腐	非基改薄豆腐、香菇、台芹、薑			鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔
		蕃茄炒芋薺	蕃茄、芋薺、金針菇、薑			玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、素絞肉、薑
		炒花椰菜	青花椰菜、薑			蘿蔔炒海帶根	白蘿蔔、海帶根、薑
		蘿蔔玉米湯	非基改玉米段、白蘿蔔、角螺、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				鮮菇雪花湯	非基改豆包、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	小米粥	白米、小米	<日>	早餐	紅茶牛奶	紅茶包、牛奶
10/13		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	10/15		牛奶饅頭	牛奶饅頭
		素燥干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、小黃瓜、香菇			薑汁油腐	非基改油豆腐、薑
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		茄汁杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒			蕃茄炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑絲
						0	
	午餐	麻香飯	白米、熟黑芝麻		午餐	雙麻炒飯	黑麻油、黑芝麻、三色豆、非基改玉米粒、腰果、素火腿丁
		銀蘿燒腐	非基改四角油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑、小小菇		(蛋素)	照燒炸蛋	去殼蛋
		鮮炒筍白筍	筍白筍、紅蘿蔔、碧玉筍、香菇		(全素)	醬燒黑豆干	非基改黑豆干、白芝麻粒
		銀杏燴三丁	洋芋、小黃瓜、白果、紅蘿蔔、薑、枸杞			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、九層塔
		有機青江菜	有機青江菜、薑			炒花椰菜	花椰菜、薑
		紫菜鮮蔬湯	高麗菜、紅蘿蔔、紫菜、台芹、薑			關東煮湯	非基改玉米段、白蘿蔔、紅蘿蔔、素黑輪、非基改味噌
		0					
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
	(蛋素)	洋芋炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、台芹			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、紅蘿蔔、木耳、薑
	(全素)	洋芋豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、台芹			芋薺茄子	茄子、芋薺、台芹、薑
		素丸炒大瓜	大黃瓜、素小清丸、薑、枸杞			醬炒大白菜	大白菜、木耳、紅蘿蔔、薑、素XO醬
		炒A菜	A菜、薑	一個	豆漿	一杯	一瓶
<六>	早餐	鹹粥	白米、高麗菜、素火腿、非基改玉米粒、台芹、乾香菇				
10/14		小芝麻包	小芝麻包				
	(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑				
	(全素)	玉米炒豆包	非基改豆包、非基改玉米粒、薑				
		鮮菇什錦	洋地瓜、杏鮑菇、香菇、白精靈菇、紅蘿蔔				
		素鬆	素鬆				
		炒菠菜	菠菜、薑				
	午餐	白米飯	白米				
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包				
		腰果炒黃瓜	小黃瓜、腰果、小番茄、黃甜椒、葡萄乾				
		三杯猴頭菇	猴頭菇、九層塔、薑				
		素燥美生菜	美生菜、素燥、薑絲				
		紅豆西米露	紅豆、西米露				
	晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、素火腿				
		素客家小炒	非基改豆干片、台芹、杏鮑菇、碎菜脯、紅蘿蔔、薑				
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔				
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、薑				
		0					