

普台國民小學106年10月23日至106年10月29日菜單

普台國民小學106年10月23日至106年10月29日菜單														
日期	10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29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	鮮奶茶	1碗	玉米鹹粥	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	芋頭米粉湯	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	厚片吐司	1片	刈包	60g	豆沙包	65g	地瓜包	30g	迷你銀絲捲	40g	小芝麻包	30g	薄片吐司	2片
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	蜜汁干丁	50g	塔香炒蛋	60g	菜脯碎干	45g	玉米炒豆腐	50g	磨菇炒蛋	60g
	起司豆包	55g	白芝麻糖粉	5g	草梅脆片	15g	塔香嫩油腐	55g	蕃茄炒筍瓜	50g	鮮菇炒大瓜	50g	磨菇三角油腐	55g
	皮絲海芽	55g	炒酸菜	30g	針菇玉米	45g	炒大黃瓜	45g	薑絲海帶根	45g	花瓜	20g	綜合堅果	1匙
	果醬	45g	炒小白菜	50g	炒大白菜	55g	滷海帶結	45g	炒高麗菜	50g	炒青江菜	50g	果醬	1匙
	青江菜	50g					炒油菜	50g					炒鵝白菜	50g
午餐	小米飯	1碗	翠綠炒飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	古早味高麗菜	1碗
	磨菇豆腐	55g	蕃茄炒蛋	60g	田園豆腐	60g	蕃茄凍腐	60g	素燥滷蛋	60g	黃金豆腐	70g	塔香嫩油腐	55g
	杏鮑菇燴高麗菜	50g	蕃茄炒豆皮	55g	椒鹽四季豆	50g	味噌南瓜麵筋	50g	素燥滷豆包	55g	咖哩洋芋炒火	55g	馬鈴薯沙拉	50g
	黃金瓜薯	50g	彩椒白菜木耳	60g	炒鵝白菜	60g	螞蟻上樹	50g	蒲瓜炒香菇	50g	西芹腰果	50g	炒小白菜	60g
	素燥美生菜	60g	有機青江菜	60g	蘿蔔腐皮湯	1碗	有機皺葉白菜	60g	芋薺茄子	55g	蠔油芥藍菜	65g	芹香黃瓜湯	1碗
	冬菜粉絲湯	1碗	四神湯	1碗			紅豆西米露	1碗	有機小松葉	60g	筍片湯	1碗		
									味噌湯	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
點心	綠豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1碗	豆漿	1碗	優酪乳	1瓶	麵包	1個	豆漿	1碗
晚餐	紫米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紅燒湯板條	1.5碗	小米飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	腰果素G	55g	味噌燒豆腐	55g	鮮蔬滑蛋	55g	瓜仔豆輪	55g	豆酥豆腐	55g	紅燒蛋	60g	素燥滷豆干	55g
	玉米若末	45g	鮮菇燴玉筍	50g	鮮蔬豆干	55g	素客家小炒	55g	炒大陸妹	55g	紅燒豆腸	55g	芝麻海帶根	45g
	芹香洋芋絲	50g	炒油菜	55g	珍菇大黃瓜	50g	奶香針菇	50g	什錦大黃瓜	45g	法式燉菜	50g	炒油菜	55g
	營養莧菜	55g	木耳金針湯	1碗	芋泥酥捲	1條	紅絲小芥菜	50g			醋溜高麗菜	50g	當歸皮絲	1碗
	香菇銀蘿湯	1碗			炒花椰菜	55g	青木瓜燉湯	1碗			炒小白菜	55g		
					紫菜湯	1碗					什錦鮮菇湯	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	47	g	45	g	44	g	46	g	46	g	47	g	46	g
脂肪	46	g	44	g	42	g	45	g	45	g	45	g	44	g
醣類	276	g	278	g	277	g	276	g	278	g	277	g	280	g
熱量	1706	Kcal	1688	Kcal	1662	Kcal	1693	Kcal	1701	Kcal	1701	Kcal	1700	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
10/23		厚片吐司	厚片吐司	10/25		豆沙包	豆沙包
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司			蜜汁干丁	非基改豆干丁、熟白芝麻
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			草梅脆片	喜瑞爾草莓脆片
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、紅蘿蔔			針菇玉米	非基改玉米粒、金針菇、紅蘿蔔
		果醬	椰香奶酥醬			炒大白菜	莧菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			0	
	午餐	小米飯	小米、白米		午餐	日式炒烏龍	大烏龍麵、豆芽菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		蘑菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔			田園豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、青花菜、紅蘿蔔
		杏鮑菇燴高麗菜	高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳			椒鹽四季豆	四季豆
		黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇			炒鵝白菜	青江菜、薑
		素燥美生菜	美生菜、素燥、薑絲			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大豆皮、台芹
		冬菜粉絲湯	素小清丸、金針菇、冬粉、冬菜、台芹			0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	胚芽米飯	白米、培芽米
		腰果素G	素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、鮑魚菇、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉		(全素)	鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、鮑魚菇、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			珍菇大黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		營養莧菜	莧菜、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		香菇銀蘿蔔湯	白蘿蔔、油腐皮、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			炒花椰菜	青花菜、紅蘿蔔、薑
						紫菜湯	紫菜、角蘆、薑
<二>	早餐	玉米鹹粥	非基改玉米粒、台芹、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
10/24		刈包	刈包	10/26		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		白芝麻糖粉	糖粉、熟白芝麻		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔
		炒酸菜	酸菜、薑			炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	翠綠炒飯	月花椰菜、油皮絲、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			蕃茄凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄
	(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、木耳			味噌南瓜麵筋	南瓜、非基改味噌、油泡、薑
		彩椒白菜木耳	大白菜、青花菜、木耳、紅甜椒、黃甜椒、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、乾香菇、素碎肉、木耳、乾香菇
		有機青江菜	有機青江菜、薑			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞(注意：料不要太多，約佔湯桶1/3)			紅豆西米露	紅豆、西米露
		0					
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹			瓜子豆輪	迷你豆輪、芋頭、碎瓜、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干片、杏鮑菇、碎菜脯、台芹、紅蘿蔔
		炒油菜	油菜、薑			奶香針菇	金針菇、奶粉、紅蘿蔔、台芹
		木耳金針湯	乾金針、角螺、木耳、薑、台芹			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
		0				青木瓜燉湯	青木瓜、香菇、紅蘿蔔、台芹、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	芋頭米粉湯	芋頭、埔里米粉、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、豆皮、乾香菇、台芹	<日>	早餐	阿華田	阿華田
10/27		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	10/29		薄片吐司	薄片吐司
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁		(蛋素)	磨菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
		蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、木耳		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、洋菇
		薑絲海帶根	海帶根、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜、杏仁片、蔓越梅、核桃
		炒高麗菜	高麗菜、薑			果醬	草莓果醬
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、素肉燥、皮絲、紅蘿蔔、乾鈕菇
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
	(全素)	素燥滷豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			馬鈴薯沙拉	洋芋、蘋果、非基改玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			炒小白菜	小白菜、薑
		芋薺茄子	茄子、芋薺、薑、台芹			芹香黃瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、台芹、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽				
	晚餐	紅燒湯板條	板條、黑木耳、素若條、玉米塊、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、香菇		晚餐	金瓜炒米粉	新竹米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、木耳
		豆酥豆腐	非基改豆腐、香菇、薑、豆酥			素燥滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔
		炒大陸妹	小芥菜、薑絲			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		什錦大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、素焯、薑			炒油菜	油菜、薑
		0				當歸皮絲	皮絲、乾金針、薑、當歸
		0				0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
10/28		小芝麻包	小芝麻包				
		玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、薑				
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		花瓜	花瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		咖哩洋芋炒火腿	洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、全素咖哩粉				
		西芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、腰果、生鮮香菇				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、素蠔油				
		筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、角蘆、薑				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、台芹、八角				
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹				
		法式燉菜	南瓜、香菇、杏鮑菇、青花菜				
		醋溜高麗菜	高麗菜、小黃瓜、木耳、甜椒、白醋、糖、鹽、香油				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑				