

# 普台國民小學106年11月13日至106年11月19日菜單

普台國民小學106年11月13日至106年11月19日菜單														
日期	11月13日		11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19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	可可奶茶	1碗	苜菜玉米粥	1碗	芝麻豆漿	1碗	十寶粥	1碗	紅茶牛奶	1碗				
	豆沙包	70g	南瓜雜糧小饅頭	30g	厚片吐司	1片	小銀絲捲	40g	芋泥包	30g				
	起司滑蛋	60g	醬滷豆包	55g	烏龍豆干	55g	蕃茄炒蛋	60g	京醬小油腐	55g				
	起司豆腸	55g	紅燒海結	50g	麻香海帶根	45g	蕃茄炒豆皮	55g	雙椒秀珍菇	50g				
	芝麻拌海芽	45g	素鬆	20g	果醬	1匙	海絲雙色	45g	巧克力玉米脆片	20g				
	塔香杏鮑菇	45g	炒青江菜	50g	炒鵝白菜	50g	蜜汁豆漿	20g	炒高麗菜	50g				
	炒油菜	50g					炒苜菜	55g						
午餐	小米飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗	咖哩炒飯	1碗	紫米飯	1碗	鮮蔬湯麵	1.5碗				
	香滷嫩油腐	60g	照燒炸蛋	1顆	日式關東煮	60g	鮮菇燴豆腐	60g	針菇炒蛋	60g				
	甜豆玉筍	55g	照燒黑豆干	55g	彩繪松菇	50g	素客家小炒	50g	腐皮針菇	55g				
	薯餅	46g	義式烤時蔬	60g	炒油菜	60g	芋香蘿蔔	55g	塔香海帶根	45g				
	炒小白菜	60g	有機空心菜	55g	蕃茄湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	甘梅薯條	60g				
	芹香黃瓜湯	1碗	南瓜濃湯	1碗			四神湯	1碗	有機苜菜	60g				
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	1碗	麵包	1個	麵包	1個	優酪乳	1瓶						
晚餐	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗					義式粉紅醬麵	1碗
	麻婆豆腐	55g	芋香油腐	60g	蒲瓜炒蛋	60g	茄汁素G	55g					照燒嫩油腐	55g
	大瓜炒香菇	55g	玉米雪裡紅	55g	豆皮炒蒲瓜	55g	螞蟻上樹	50g					炸雙薯	50g
	糖醋地瓜	55g	芹香茼蒿	50g	三杯杏鮑菇	50g	奶香針菇	50g					炒花椰菜	50g
	炒大陸妹	60g	炒高麗菜	50g	燒冬瓜	55g	炒油菜	50g					玉米濃湯	1碗
	若谷茶湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗	炒A菜	55g	當歸皮絲湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	46	g	47	g	45	g	45	g	30	g	0	g	24	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	29	g	0	g	20	g
醣類	274	g	275	g	280	g	277	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1667	Kcal	1693	Kcal	1687	Kcal	1684	Kcal	1101	Kcal	0	Kcal	632	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	可可奶茶	奶粉、可可粉、紅茶包	<三>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、黑芝麻
11/13		豆沙包	豆沙包	11/15		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司片			烏龍豆干	非基改黑豆干、薑、八角
	(全素)	起司豆腸	非基改豆腸、九層塔、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑
		芝麻拌海芽	乾海芽、白芝麻			果醬	椰香奶酥醬
		塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	咖哩炒飯	白米、洋芋、素火腿、高麗菜、杏鮑菇、毛豆、紅蘿蔔、乾香菇
		香滷嫩油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、八角、滷包			日式關東煮	非基改玉米段、非基改四角油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改味噌、台芹
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			彩繪松菇	敏豆、柳松菇、紅甜椒、黃甜椒、薑
		薯餅	薯餅			炒油菜	油菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
		芹香黃瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、台芹、薑			0	
		0					
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		麻婆豆腐	非基改豆干、紅蘿蔔、台芹		(蛋素)	蒲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、蒲瓜
		大瓜炒香菇	大黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	豆皮炒蒲瓜	非基改豆包絲、蒲瓜
		糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒大陸妹	大陸妹、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、乾香菇			炒A菜	A菜、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	萵菜玉米粥	白米、萵菜、非基改玉米、素碎肉、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
11/14		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	11/16		小銀絲捲	小銀絲捲
		醬滷豆包	非基改豆包、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		紅燒海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包絲、蕃茄、生鮮木耳
		素鬆	素鬆			海絲雙色	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒萵菜	萵菜、薑
	午餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、奶粉、素火腿、鮑魚菇、西芹、紅蘿蔔		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	照燒炸蛋	白煮蛋			鮮菇燴豆腐	非基改薄豆腐、玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔
	(全素)	照燒黑豆干	非基改黑豆干			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、榨菜絲、紅蘿蔔、薑
		義式烤時蔬	洋芋、地瓜、茄子、乳酪絲、紅甜椒、黃甜椒、九層塔			芋香蘿蔔	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉、紅蘿蔔			四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		0				0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
		芋香油腐	非基改嫩油腐、芋頭、紅蘿蔔、薑			茄汁素G	非基改素雞、青椒、乾香菇
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米、金針菇、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒			奶香針菇	金針菇、奶粉、紅蘿蔔、台芹
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、角螺、薑			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸

