

# 普台國民小學107年01月01日至107年01月07日菜單

普台國民小學107年01月01日至107年01月07日菜單														
日期	1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7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			山藥麥片粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	小米粥	1碗	紫米漿	1碗
			迷你銀絲捲	30g	全麥薄片吐司	2片	小芋泥包	40g	瑞穗牛奶饅頭	70g	小芝麻包	30g	高麗菜包	1片
			薑汁豆腸	55g	乾燒豆包	55g	塔香炒蛋	60g	香滷三角油腐	55g	素燥干丁	55g	南瓜炒蛋	60g
			鮮菇炒冬瓜	50g	果醬	1匙	塔香嫩油腐	55g	鮮菇炒大瓜	50g	芹香海絲	45g	南瓜炒豆腐	55g
			花瓜	20g	紅絲海帶根	45g	清炒豆芽菜	45g	綜合堅果	1匙	素鬆	1匙	清炒筍瓜	50g
			炒高麗菜	50g	炒大陸妹	60g	蜜汁豆漿	20g	炒鵝白菜	50g	炒高麗菜	50g	香烤地瓜	50g
							炒青江菜	50g					炒小白菜	50g
午餐			白米飯	1碗	紫米飯	1碗	水餃	8-10個	紅燒扁條湯	1.5碗	小米飯	1碗	三杯素炒飯	1碗
			蕃茄炒蛋	60g	黃金豆腐	70g	杏鮑菇炒豆包	55g	鮮蔬滑蛋	60g	咖哩洋芋炒豆	70g	燒烤醬油腐	60g
			蕃茄炒豆包	55g	佛跳牆	50g	白菇玉筍	50g	鮮菇燴豆包	60g	腰果炒什錦	60g	酥炸彩椒鮑菇	50g
			乾煸四季豆	50g	南瓜粉絲煲	50g	有機皺葉白菜	60g	香滷海帶根	45g	椒鹽四季豆	55g	炒青花菜	55g
			三杯杏鮑菇	55g	炒白花椰	60g	酸辣湯	1碗	日式燒冬瓜	50g	炒大白菜	65g	冬瓜丸子湯	1碗
			有機青江菜	60g	地瓜QQ甜湯	1碗			有機小松葉	60g	蘿蔔腐皮湯	1碗		
			四神湯	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
點心			麵包	一個	薑汁桂圓	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個	紅棗桂圓	一碗
晚餐	素拌冬粉	1.5碗	全糙米飯	1碗	薏仁飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	五穀飯	1碗
	照燒豆腐	60g	茶香滷豆腐	65g	夏威夷炒蛋	60g	日式關東煮	60g	三杯嫩油腐	55g	梅干滷蛋	60g	醬爆豆干丁	55g
	田園三色	50g	大瓜燴鮮菇	50g	夏威夷豆干	55g	香酥甜不辣	55g	白菇筍白筍	50g	梅干豆輪	55g	針菇炒大瓜	65g
	酥炸地瓜條	60g	玉米若末	50g	蒲瓜炒香菇	50g	炒小白菜	55g	白菜麵筋	60g	黃金瓜薯	50g	烤南瓜	60g
	炒鵝白菜	55g	素燥A菜	60g	芋泥酥捲	50g	冬瓜薏仁湯	1碗	炒油菜	55g	炒大陸妹	45g	素燥地瓜葉	60g
	紫菜豆皮湯	1碗	蕃茄湯	1碗	炒菠菜	60g			當歸皮絲湯	1碗	芹香結頭菜湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗
					刺瓜湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	14	g	46	g	42	g	43	g	44	g	40	g	42	g
脂肪	12	g	41	g	40	g	42	g	40	g	39	g	40	g
醣類	89	g	274	g	276	g	277	g	276	g	275	g	278	g
熱量	520	Kcal	1649	Kcal	1632	Kcal	1658	Kcal	1640	Kcal	1611	Kcal	1640	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
1/1		0		1/3		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
		0				乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
		0				果醬	草莓果醬
		0				紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	
	午餐	0			午餐	紫米飯	白米、紫米
		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				南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、素絞肉、台芹
		0				炒白花椰	白花椰菜、薑
		0				地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓
	晚餐	素拌冬粉	冬粉		晚餐	薏仁飯	白米、大薏仁
		照燒豆腐	非基改薄豆腐		(蛋素)	夏威夷炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄、鳳梨角、素火腿、薑
		田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔		(全素)	夏威夷豆干	非基改豆干、蕃茄、鳳梨角、素火腿、薑
		酥炸地瓜條	地瓜薯條			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		紫菜豆皮湯	角螺、紫菜、薑			炒菠菜	菠菜、薑
						刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔、薑
<二>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、乾香菇、素絞肉、台芹	<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
1/2		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	1/4		小芋泥包	小芋泥包
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑		(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、薑		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		花瓜	花瓜			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔
		炒高麗菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	水餃	素熟水餃
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			杏鮑菇炒豆包	杏鮑菇、非基改豆包、九層塔
	(全素)	蕃茄炒豆包	非基改豆包、蕃茄			白菇玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈、紅蘿蔔、薑
		乾煸四季豆	四季豆、香菇、紅蘿蔔、素肉絲			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、薑、紅甜椒			酸辣湯	大白菜、非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		有機青江菜	有機青江菜、薑			0	
		四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞				
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、非基改玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆仁、乾香菇
		茶香滷豆腐	非基改薄豆腐、紅茶包、滷包、八角			日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔			香酥甜不辣	素甜不辣、青椒
		玉米若末	非基改玉米粒、素絞肉、毛豆仁			炒小白菜	小白菜、薑
		素燥A菜	A菜、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑
		蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
1/5		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	1/7		高麗菜包	高麗菜包
		香滷三角油腐	非基改三角油腐、滷包		(蛋素)	南瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、南瓜
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	南瓜炒豆腐	非基改薄豆腐、南瓜、台芹
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁、蔓越莓、核桃			清炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			香烤地瓜	籽子地瓜
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	紅燒板條湯	板條、非基改玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、黑木耳、乾香菇		午餐	三杯素炒飯	白米、杏鮑菇、非基改豆包、毛豆仁、紅蘿蔔、薑、九層塔、乾香菇
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			燒烤醬油腐	非基改長型油腐
	(全素)	鮮菇燴豆包	非基改豆包、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		香滷海帶根	海帶根、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		日式燒冬瓜	冬瓜、素火腿、紅蘿蔔、薑			冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、紅蘿蔔、薑、台芹
		有機小松葉	有機小松葉、薑			0	
		0					
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		三杯嫩油腐	非基改嫩油腐、紅甜椒、九層塔			醬爆豆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		白菇筍白筍	筍白筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑			針菇炒大瓜	大黃瓜、金針菇、薑、枸杞
		白菜麵筋	大白菜、紅蘿蔔、油泡、木耳、薑			烤南瓜	南瓜
		炒油菜	油菜、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥			蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、角螺、薑
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
1/6		小芝麻包	小芝麻包				
		素燥干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、香菇、乾香菇				
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔				
		素鬆	素鬆				
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
		0					
	午餐	小米飯	白米、小米				
		咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁				
		腰果炒什錦	杏鮑菇、蓮藕、腰果、紅甜椒、白精靈菇、香菇				
		椒鹽四季豆	四季豆				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、薑				
	晚餐	麻醬麵	白扁麵、非基改豆干、小白菜、紅蘿蔔、芝麻醬				
	(蛋素)	梅干滷蛋	白煮蛋、梅干菜、滷包				
	(全素)	梅干豆輪	豆輪、梅干菜、滷包				
		黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇、乾香菇				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		芹香結頭菜湯	結頭菜、薑、台芹、乾香菇				
		0					