

# 普台國民小學107年01月08日至107年01月14日菜單

普台國民小學107年01月08日至107年01月14日菜單														
日期	1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14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	紅豆紫米奶	1碗	毛豆玉米粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜粥	1碗	廣東粥	1碗
	芝麻包	70g	小銀絲捲	40g	全麥薄片吐司	2片	芋泥包	30g	黑糖捲饅頭	70g	豆沙包	65g	素蘿蔔糕	1片
	香椿烘蛋	60g	醬爆小干丁	55g	起司豆包針菇玉米	55g	南瓜炒蛋	60g	糖醋凍腐	55g	香椿滷油腐	50g	菜脯炒蛋	60g
	香椿燒豆包	55g	香菇麵筋	50g	素香芋丸	45g	南瓜炒豆腐	55g	皮絲海芽	50g	蕃茄炒筍瓜	45g	菜脯碎干	55g
	紅絲海帶根	45g	素鬆	20g	果醬	1匙	什錦鮮菇	45g	綜合堅果	1匙	葱娘山藥捲	1條	炒冬粉	40g
	鮮菇大黃瓜	50g	素燥地瓜葉	50g	炒小白菜	50g	蜜汁豆漿	50g	炒鵝白菜	50g	炒青江菜	50g	麻香海帶根	45g
	炒高麗菜	50g					炒大陸妹	55g					炒油菜	50g
午餐	紫米飯	1碗	麻香飯	1碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	咖哩麵疙瘩	1.5碗
	雲南豆腐蓉	60g	素燥滷蛋	60g	銀蘿燒腐	60g	五味醬豆腸	55g	素燥蒸蛋	60g	香椿素燥	55g	黃金豆腐	60g
	四季豆佐玉米	55g	素燥滷豆包	55g	酥炸香菇	50g	木耳炒山藥	50g	素燥蒸豆包	55g	腰果玉米	50g	醬烤玉米	55g
	炸茄子	50g	香酥薯餅	45g	炒白花菜	55g	清炒蓮藕	50g	玉米焗青花	50g	炸什錦	65g	炒菠菜	70g
	炒大陸妹	65g	香菇丸炒大黃	50g	四神湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	荷蘭豆炒玉筍	50g	炒大白菜	65g	蘿蔔腐皮湯	1碗
	若谷茶湯	1碗	有機菠菜	70g			味噌湯	1碗	有機青松菜	60g	綠豆粉圓湯	1碗		
			麻油山藥鮑菇	1碗					茼蒿香菇玉米	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	紅豆湯	1碗	麵包	1個	優酪乳	1罐	麵包	1個	薑汁桂圓	一碗	麵包	1個	優酪乳	一罐
晚餐	金瓜炒米粉	1.5碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	香鬆炒飯	1碗
	爆炒豆干	55g	筍香嫩油腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	客家小炒	55g	醬爆素G	55g	田園炒蛋	60g	高麗菜滷凍腐	55g
	西芹腰果	50g	燒冬瓜	50g	蕃茄炒豆皮	55g	田園三色	50g	大瓜炒秀菇	55g	田園豆腐	55g	炸地瓜薯條	60g
	炒花椰菜	50g	芹香蒟蒻	55g	筍白筍炒三絲	50g	鮮菇玉筍	55g	銀芽雙色	50g	味噌燒南瓜	50g	炒花椰菜	60g
	豆皮結頭菜湯	1碗	炒油菜	50g	三杯杏鮑菇	50g	炒高麗菜	50g	炒菠菜	65g	炸黑米糕捲	1條	當歸皮絲湯	1碗
			蕃茄湯	1碗	炒鵝白菜	50g			冬瓜薏仁湯	1碗	炒A菜	55g		
					薑絲海結湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	44	g	45	g	42	g	43	g	45	g	42	g	41	g
脂肪	42	g	44	g	40	g	39	g	41	g	40	g	40	g
醣類	275	g	280	g	277	g	283	g	277	g	280	g	278	g
熱量	1654	Kcal	1696	Kcal	1636	Kcal	1655	Kcal	1657	Kcal	1648	Kcal	1636	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<->	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉	<三>	早餐	濃醇豆漿	奶粉、可可粉、紅茶包
1/8		芝麻包	芝麻包	1/10		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、青豆仁、香椿醬、薑			起司豆包針菇玉米	非基改豆包、非基改玉米粒、金針菇、九層塔
	(全素)	香椿燒豆包	非基改豆包、香椿醬、薑			素香芋丸	素香芋丸
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			果醬	Nutella榛果巧克力
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米粒、碎豆輪、乾香菇
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥、台芹			銀蘿燒腐	非基改嫩油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑			酥炸香菇	香菇
		炸茄子	茄子			炒白花菜	白花菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			四神湯	山藥、薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇			0	
	晚餐	金瓜炒米粉	新竹米粉、南瓜、高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、台芹末、乾香菇、黑木耳		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		爆炒豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		西芹腰果	西芹、腰果、黃甜椒、紅甜椒、香菇		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄
		炒花椰菜	青花菜、薑			筍白筍炒三絲	筍白筍、紅蘿絲、素肉絲
		豆皮結頭菜湯	結頭菜、豆皮、薑、台芹			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	毛豆玉米粥	白米、非基改玉米粒、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔	<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
1/9		小銀絲捲	小銀絲捲	1/11		芋泥包	小芋泥包
		醬爆小子丁	非基改豆干丁、乾香菇、紅蘿蔔		(蛋素)	南瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、南瓜
		香菇麵筋	油泡、三色豆、薑、乾鈕菇		(全素)	南瓜炒豆腐	非基改薄豆腐、南瓜、台芹
		素鬆	素鬆			什錦鮮菇	洋地瓜、香菇、杏鮑菇、白菇、紅蘿蔔
		素燥地瓜葉	地瓜葉			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、香椿醬、紅蘿蔔			五味醬豆腸	非基改豆腸、四季豆、薑、紅蘿蔔、台芹
	(全素)	素燥滷豆包	非基改豆包、香椿醬、紅蘿蔔			木耳炒山藥	山藥、木耳、甜豆、薑
		香酥薯餅	三角小薯餅			清炒蓮藕	蓮藕、紅蘿蔔、香菇、薑
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機菠菜	有機菠菜、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		麻油山藥鮑菇湯	山藥、杏鮑菇、豆皮、枸杞、紅棗				
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳
		筍香嫩油腐	非基改嫩油腐、筍片、紅蘿蔔、薑、八角、滷包			客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞			田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔
		芹香茼蒿	白茼蒿、芹菜、紅蘿蔔、黃椒、黃豆芽、素火腿			鮮菇玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、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	鮮奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包	<日>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、紅蘿蔔、香菇、素碎肉
1/12		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	1/14		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		糖醋凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、青椒、薑		(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、紅蘿蔔、薑		(全素)	菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、毛豆仁
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁、蔓越莓、核桃			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、杏鮑菇、毛豆仁、乾香菇
	(蛋素)	素燥蒸蛋	大成CAS洗選蛋、素肉鬆、生鮮香菇			黃金豆腐	非基改薄豆腐中丁
	(全素)	素燥蒸豆包	非基改豆包、樹子、薑			醬烤玉米	非基改玉米、白芝麻
		玉米焗青花	青花菜、乳酪絲、非基改玉米、奶粉、紅甜椒			炒菠菜	菠菜、薑
		荷蘭豆炒玉筍	荷蘭豆、玉米筍、紅蘿蔔、薑			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改角螺、台芹
		有機青松菜	有機青松菜、薑			0	
		茼蒿香菇玉米湯	茼蒿、高麗菜、乾香菇、非基改玉米、凍豆腐				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	香鬆炒飯	白米、高麗菜、三色豆、素鬆、火腿丁、素肉絲
		醬爆素G	非基改素雞、青椒、乾香菇			高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、角螺、乾香菇
		大瓜炒秀菇	大黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			炸地瓜薯條	地瓜薯條
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳			炒花椰菜	青花菜、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、當歸、紅棗
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、乾香菇、薑			0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
1/13		豆沙包	豆沙包				
		香椿滷油腐	非基改三角油腐、香椿醬				
		蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、黑木耳				
		惹娘山藥捲	惹娘山藥捲				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		香椿素燥	碎豆輪、香椿、薑				
		腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔				
		炸什錦	洋芋、地瓜、非基改百頁、四季豆				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		綠豆粉圓湯	綠豆、粉圓、芋園				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	田園炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、四季豆、青花菜、紅蘿蔔				
	(全素)	田園豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、四季豆、青花菜、紅蘿蔔				
		味噌燒南瓜	南瓜、非基改味噌				
		炸黑米糕捲	黑米糕捲				
		炒A菜	A菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、大豆皮、薑、台芹				