

普台國民小學107年01月15日至107年01月21日菜單

普台國民小學107年01月15日至107年01月21日菜單														
日期	1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21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	芝麻豆漿	1碗	山藥麥片粥	1碗	阿華田	1碗	濃純豆漿	1碗	小米粥	1碗			濃純豆漿	1碗
	小銀絲捲	40g	地瓜包	30g	厚片吐司	1片	高麗菜包	65g	素雙糕	各1片			吐司	1片
	蕃茄炒蛋	60g	乾燒豆包	50g	果醬	1匙	紅燒蛋	60g	素燥干丁	55g			起司滑蛋	60g
	蕃茄炒豆腐	55g	炒冬粉	50g	香烤地瓜	50g	紅燒豆皮	55g	花瓜	30g			起司豆包	55g
	薑絲鮮菇冬瓜	55g	素鬆	20g	綜合堅果	1匙	蘑菇四季豆	50g	香菇麵筋	45g			果醬	50g
	芝麻拌海芽	45g	炒高麗菜	50g	炒大陸妹	55g	清炒豆芽菜	50g	炒高麗菜	65g			綜合堅果	50g
	炒油菜	50g					炒菠菜	100g					炒菠菜	50g
午餐	日式炒烏龍	1.5碗	小米飯	1碗	三杯素炒飯	1碗	韓式炒麵	2碗	香椿炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗
	田園豆腐	55g	紅燒蛋	1顆	照燒豆腸	55g	蜜汁方干	55g	荷包蛋	1顆	素燥炒蛋	60g	炸什錦	60g
	椒鹽四季豆	50g	紅燒油腐	55g	清燙筴白筍	70g	炒杏鮑菇	70g	烤豆包	1片	素燥嫩油腐	60g	醬烤玉米	55g
	炒鵝白菜	60g	針菇炒木耳	50g	有機皺葉白菜	60g	涼拌龍鬚菜	80g	涼拌木耳	50g	酥炸鴻喜菇	50g	雙色花椰菜	55g
	蘿蔔腐皮湯	1碗	玉米若末	50g	紅燒湯	1碗	芹香結頭菜湯	1碗	炒油菜	80g	絲瓜麵線	70g	椰香芋頭西米	1碗
			炒白花菜	55g					味噌湯	1碗	炒高麗菜	60g		
			珍珠奶茶	1碗							腰果山藥湯	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
											AB乳果	一個	統一蜜豆奶、炸雙球	一份
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個										
晚餐	麻香飯	1碗	小米飯	1碗			麻香飯	1碗	五穀飯	1碗	古早味油飯	1碗		
	茶香滷豆腐	60g	南洋咖哩豆腐	60g			香椿素燥	55g	黃金豆腐	80g	醬爆豆干	55g		
	螞蟻上樹	50g	酥炸馬鈴薯	55g			紅麴炸麵腸	60g	黑椒鮑菇	55g	比利時薯條	60g		
	大瓜燴鮮菇	55g	千島醬玉筍	50g			香烤馬鈴薯	70g	田園三色	50g	健康五行蔬	65g		
	炒大陸妹	60g	炒菠菜	70g			炒小白菜	60g	紅絲花菜	65g	素羹湯	1碗		
	味噌湯	1碗	玉米濃湯	1碗			蘿蔔玉米湯	1碗	刺瓜湯	1碗				
											茉莉茶凍	一個		
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	43	g	46	g	28	g	47	g	48	g	26	g	27	g
脂肪	41	g	43	g	24	g	45	g	46	g	25	g	25	g
醣類	274	g	277	g	186	g	310	g	308	g	185	g	185	g
熱量	1637	Kcal	1679	Kcal	1072	Kcal	1833	Kcal	1838	Kcal	1069	Kcal	1073	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、黑芝麻	<三>	早餐	阿華田	阿華田
1/15		小銀絲捲	小銀絲捲	1/17		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			果醬	草莓果醬
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			香烤地瓜	栗子地瓜
		薑絲鮮菇冬瓜	冬瓜、生鮮香菇、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		芝麻拌海芽	紅蘿蔔、乾海芽、熟白芝麻			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜絲、素魚板、紅蘿蔔、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
		田園豆腐	非基改豆腐、洋芋、青花菜、紅蘿蔔			照燒豆腸	非基改豆腸
		椒鹽四季豆	四季豆			清燙筍白筍	筍白筍、特調醬汁(每個餐檯放一碗，自己加)
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮、台芹			紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄、薑片、素丸子、滷包
		0				0	
	晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		晚餐	0	
		茶香滷豆腐	非基改薄豆腐、紅茶包、滷包、八角			0	
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、乾香菇、黑木耳、台芹			0	
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔			0	
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽			0	
						0	
<二>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、乾香菇、素絞肉	<四>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
1/16		地瓜包	地瓜包	1/18		高麗菜包	高麗菜包
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹		(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、台芹
		炒冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		(全素)	紅燒豆皮	非基改豆皮、青豆仁、紅蘿蔔、台芹
		素鬆	素鬆			蘑菇四季豆	四季豆、蘑菇、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑
		0				炒菠菜	菠菜、薑
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	韓式炒麵	白扁麵、韓式泡菜、高麗菜、香菇、胡豆、紅蘿蔔、黑木耳
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包			蜜汁方干	小方乾、白芝麻
	(全素)	紅燒油腐	非基改油豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			炒杏鮑菇	杏鮑菇、素烤肉醬
		針菇炒木耳	木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			涼拌龍鬚菜	龍鬚菜、素沙拉醬
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔			芹香結頭菜湯	結頭菜、薑、台芹、乾香菇
		炒白花菜	白花菜、薑			0	
		珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、咖哩粉、椰漿粉、紅蘿蔔			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、薑
		酥炸馬鈴薯	洋芋			紅麴炸麵腸	麵腸、紅麴醬
		千島醬玉筍	生鮮玉米筍			香烤馬鈴薯	洋芋
		炒菠菜	菠菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		玉米濃湯	洋芋、奶粉、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、角螺

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	濃純豆漿	非基改豆漿
1/19		素雙糕	素蘿蔔糕、素芋頭糕	1/21		吐司	薄片吐司
		素燥干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、小黃瓜、香菇、乾香菇		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
		花瓜	華南花瓜		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		香菇麵筋	油泡、非基改玉米粒、薑、乾鈕菇			果醬	阿華田抹醬
		炒高麗菜	高麗菜、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
						炒菠菜	菠菜、薑
	午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米粒、碎豆輪、乾香菇		午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜絲、素黑板、紅蘿蔔、黑木耳、乾百葉
	(蛋素)	荷包蛋	CAS洗選蛋			炸什錦	非基改百頁、地瓜、洋芋、四季豆
	(全素)	烤豆包	非基改豆包			醬烤玉米	水果玉米、白芝麻
		涼拌木耳	生鮮木耳、芥末、薑、白芝麻粒			雙色花椰菜	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿粉
		味噌湯	非基改嫩豆腐、非基改味噌、金針菇、乾海芽				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	0	
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			0	
		黑椒鮑菇	杏鮑菇、青椒、黃甜椒、紅甜椒			0	
		田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			0	
		紅絲花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑			0	
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹			0	
<六>	早餐	0					
1/20		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	素燥炒蛋	CAS洗選蛋、碎豆輪、薑				
	(全素)	素燥嫩油腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪、薑				
		酥炸鴻喜菇	鴻喜菇				
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑				
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
		腰果山藥湯	山藥、腰果、非基改豆皮、枸杞、當歸中藥包				
	晚餐	古早味油飯	糯米、芋頭、非基改玉米粒、素火腿丁、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、乾鈕菇				
		醬爆豆干	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔				
		比利時薯條	波浪薯條				
		健康五行蔬	四季豆、山藥、白花菜、青花菜、地瓜、蒟蒻條、紅蘿蔔、素沙拉醬				
		素羹湯	大白菜、素羹、竹筍、金針菇、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
		0					
		0					