

普台國民小學107年1月22日至107年01月28日菜單

普台國民小學107年1月22日至107年01月28日菜單														
日期	1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		1月27日		1月28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	高麗菜粥	1碗	濃純豆漿	1碗	紅豆紫米奶	1碗	山藥麥片粥	1碗	小米粥	1碗				
	牛奶饅頭	70g	素菜包	100g	口袋餅	1個	芝麻包	65g	素雙糕	各1片				
	針菇玉米炒蛋	70g	醬爆豆干	55g	黑胡椒豆包	70g	塔香炒蛋	70g	素燥干丁	60g				
	腐皮針菇玉米	60g	麻香海帶根	50g	牛蕃茄片	1片	塔香嫩油腐	60g	花瓜	30g				
	素鬆	20g	炒冬粉	20g	起司片	1片	皮絲海芽	50g	花生麵筋	45g				
	素炒木耳	50g	炒青江菜	80g	綜合堅果	1匙	素鬆	20g	炒高麗菜	70g				
	炒小白菜	80g			美生菜	40g	炒鵝白菜	80g						
午餐	韓式炒飯	1碗	五穀飯	1碗	奶香豆乳拉麵	1.5碗	水餃	15顆	麻香飯	1碗				
	蜜汁方干	70g	滷蛋	1顆	香酥豆腸	55g	照燒豆包	65g	蕃茄炒蛋	70g				
	涼拌秋葵	50g	滷豆腐	80g	百香山藥	70g	紅麴炸麵腸	55g	蕃茄炒豆包	65g				
	炒大白菜	95g	三杯猴頭菇	50g	滷筍干	55g	素燥A菜	100g	玉米腰果	50g				
	紅豆西米露	1碗	素燥美生菜	60g	炒菠菜	100g	酸辣湯	1碗	酥炸馬鈴薯	80g				
			炒白花椰菜	80g					炒油菜	80g				
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														
晚餐	全糙米飯	1碗	金瓜米粉	1.5碗	香椿炒飯	1碗	燕麥飯	1碗					小米飯	1碗
	黃金豆腐	80g	素燥油腐	65g	蘑菇炒蛋	70g	三杯嫩油腐	70g					香滷四角油腐	60g
	咖哩洋芋火腿	60g	白菜麵筋	55g	蘑菇三角油腐	65g	黑椒鮑菇	54g					日式天婦羅	65g
	干丁雪裡紅	55g	炒油菜	80g	西芹腰果	50g	酥炸地瓜條	70g					蘑菇醬銀芽	50g
	炒大陸妹	90g	芹香結頭菜湯	1碗	炒高麗菜	65g	炒小白菜	80g					炒大白菜	65g
	當歸皮絲湯	1碗			蕃茄湯	1碗	刺瓜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	52	g	55	g	51	g	54	g	36	g	0	g	17	g
脂肪	45	g	47	g	46	g	48	g	32	g	0	g	15	g
醣類	320	g	314	g	309	g	326	g	205	g	0	g	105	g
熱量	1893	Kcal	1899	Kcal	1854	Kcal	1952	Kcal	1252	Kcal	0	Kcal	623	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇、台芹、乾香菇	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉、椰漿
1/22		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	1/24		口袋餅	口袋餅
	(蛋素)	針菇玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒、金針菇、台芹			黑胡椒豆包	非基改豆包、香菇
	(全素)	腐皮針菇玉米	非基改豆皮、非基改玉米粒、金針菇、台芹			牛蕃茄片	牛蕃茄
		素鬆	素鬆			起司片	起司片
		素炒木耳	黑木耳、紅甜椒、台芹、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		炒小白菜	小白菜、薑			美生菜	美生菜
	午餐	韓式炒飯	白米、韓式泡菜、高麗菜、甜豆、紅蘿蔔、香菇、黑木耳		午餐	奶香豆乳拉麵	拉麵、非基改豆漿、非基改玉米、非基改凍豆腐、青花菜、紅蘿蔔
		蜜汁方干	小方干、白芝麻			香酥豆腸	非基改豆腸
		涼拌秋葵	黃秋葵、素沙拉醬			百香山藥	山藥、百香果
		炒大白菜	大白菜、薑			滷筍干	筍干、台芹、梅干菜
		紅豆西米露	紅豆、西谷米			炒菠菜	菠菜、薑
		0				0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、碎豆輪、三色豆、乾香菇
		黃金豆腐	非基改薄豆腐		(蛋素)	蘑菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、蘑菇
		咖哩洋芋火腿	洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉		(全素)	蘑菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、蘑菇
		干丁雪裡紅	雪裡紅、非基改豆干丁、金針菇、薑			西芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥包			蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
						0	
<二>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<四>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
1/23		素菜包	素高麗菜包	1/25		芝麻包	芝麻包
		醬爆豆干	非基改豆干、四季豆、九層塔、乾香菇		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		炒冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇			皮絲海芽	皮絲、乾海芽、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			素鬆	素鬆
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	水餃	素熟水餃
	(蛋素)	滷蛋	白煮蛋、八角、滷包			照燒豆包	非基改豆包
	(全素)	滷豆腐	非基改薄豆腐、八角、滷包			紅麴炸麵腸	麵腸、紅麴醬
		三杯猴頭菇	猴頭菇、九層塔、薑			素燥A菜	A菜
		素燥美生菜	美生菜、素燥、薑絲			酸辣湯	大白菜、非基改豆腐、香菇、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		炒白花椰菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			0	
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、乾香菇			0	
	晚餐	金瓜米粉	新竹米粉、南瓜、高麗菜、素火腿、台芹、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳		晚餐	燕麥飯	白米、黑芝麻
		素燥油腐	飛機改三角油腐、紅蘿蔔			三杯嫩油腐	碎豆輪、香椿醬、薑
		白菜麵筋	大白菜、紅蘿蔔、油泡、黑木耳、薑			黑椒鮑菇	麵腸、紅麴醬
		炒油菜	油菜、薑			酥炸地瓜條	洋芋
		芹香結頭菜湯	結頭菜、薑、台芹、乾香菇			炒小白菜	小白菜、薑
		0				刺瓜湯	白蘿蔔、非基改玉米段、角螺

