

普台國民小學107年01月29日至107年02月03日菜單

普台國民小學107年01月29日至107年02月03日菜單														
日期	1月29日		1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		2月3日		2月4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	鮮奶茶	1碗	毛豆玉米粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗	小米粥	1碗	濃純豆漿	1碗	地瓜粥	1碗		
	全麥薄片吐司	2片	芋泥包	30g	芝麻包	70g	小銀絲卷	40g	牛奶饅頭	70g	豆沙包	65g		
	起司豆包針菇	55g	京醬小干丁	55g	起司滑蛋	60g	南瓜炒蛋	60g	塔香黑干	55g	香椿滷油腐	50g		
	巧克力玉米脆片	45g	香菇麵筋	50g	起司豆腸	55g	南瓜炒豆腐	55g	皮絲海芽	50g	素香芋丸	45g		
	果醬	1匙	炒冬粉	20g	紅絲海帶根	45g	麻香海帶根	45g	綜合堅果	1匙	素鬆	1條		
	炒小白菜	50g	蠔油地瓜葉	50g	鮮菇大黃瓜	50g	蜜汁豆漿	50g	炒鵝白菜	50g	炒青江菜	50g		
					炒高麗菜	50g	炒大陸妹	55g						
午餐	麻香飯	1碗	胚芽米飯	1碗	紫米飯	1碗	香椿炒飯	8-10碗	五穀飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗		
	雲南豆腐蓉	70g	素燥滷蛋	60g	滷豆腐	60g	黃金豆腐	55g	蕃茄炒蛋	1顆	照燒烤油腐	70g		
	味噌烤茄子	50g	素燥豆腐	55g	四季豆佐玉米	50g	五彩繪栗子	50g	蕃茄炒豆包	55g	椒鹽四季豆	60g		
	白菇燒海結	50g	香酥薯餅	50g	酥炸香菇	50g	炒菠菜	60g	松菇絲瓜	45g	炒大白菜	65g		
	炒青江菜	60g	香菇丸炒大瓜	55g	炒大陸妹	65g	燒仙草	1碗	玉米若末	1碗	味噌湯	1碗		
	當歸皮絲湯	1碗	炒白花菜	60g	若谷茶湯	1碗			炒油菜	60g				
			紅豆西米露	1碗					玉米起酥濃湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐				
晚餐	五穀飯	1碗	白飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	素羊若羹麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗				
	田園炒蛋	60g	筍香嫩油腐	60g	醬爆豆干丁	60g	客家小炒	55g	高麗菜滷凍腐	55g				
	田園豆包	55g	芹香蒟蒻	50g	西芹腰果	55g	蒲瓜炒香菇	50g	洋菇炒甜豆	45g				
	酥炸地瓜條	50g	燒冬瓜	55g	炒青花菜	60g	醬烤玉米	55g	螞蟻上樹	50g				
	三杯杏鮑菇	50g	炒高麗菜	50g	蕃茄湯	1碗	炒A菜	50g	炒小白菜	60g				
	炒菠菜	50g	蘿蔔玉米湯	1碗					薑絲冬瓜湯	1碗				
	冬菜粉絲湯	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			當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	42	g	46	g	45	g	44	g	45	g	31	g	0	g
脂肪	40	g	42	g	44	g	43	g	40	g	28	g	0	g
醣類	280	g	281	g	277	g	276	g	278	g	183	g	0	g
熱量	1648	Kcal	1686	Kcal	1684	Kcal	1667	Kcal	1652	Kcal	1108	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉
1/29		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司	1/31		芝麻包	芝麻包
		起司豆包針菇	非基改豆包、非基改玉米粒、金針菇、九層塔		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司片
		巧克力玉米脆片	巧克力玉米脆片		(全素)	起司豆腸	非基改豆腸、起司片
		果醬	草莓果醬			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		0				炒高麗菜	高麗菜、薑
	午餐	麻香飯	白米、胚芽米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、素絞肉			滷豆腐	非基改薄豆腐、台芹、八角、滷包
		味噌烤茄子	茄子、非基改味噌			四季豆佐玉米	四季豆、CAS玉米粒、紅蘿蔔、薑
		白菇燒海結	海帶結、白精靈菇、薑			酥炸香菇	生鮮香菇
		炒青江菜	青江菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸			若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、乾香菇、椰漿
	(蛋素)	田園炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、青花菜、四季豆、薑、紅蘿蔔			醬爆豆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
	(全素)	田園豆包	非基改豆包、洋芋、青花菜、四季豆、薑、紅蘿蔔			西芹腰果	西芹、腰果、黃甜椒、紅甜椒、薑、生鮮香菇
		酥炸地瓜條	地瓜薯條			炒青花菜	青花菜、薑
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			0	
		冬菜粉絲湯	素小清丸、金針菇、冬粉、冬菜、台芹			0	
<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	小米粥	白米、紫米
1/30		芋泥包	芋泥包	2/1		小銀絲卷	小銀絲卷
		京醬小干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、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
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳			麻香海帶根	海帶根、薑、白芝麻
		蠔油地瓜葉	地瓜葉			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	胚芽米飯	白米、黑芝麻		午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米、碎豆輪、乾香菇
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、紅蘿蔔			黃金豆腐	非基改薄豆腐
	(全素)	素燥豆腐	非基改嫩豆腐、紅蘿蔔			五彩繪栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、小小菇、黃甜椒、紅甜椒、薑
		香酥薯餅	三角小薯餅			炒菠菜	菠菜、薑
		香菇丸炒大瓜	大黃瓜、素小清丸、紅蘿蔔、台芹			燒仙草	仙草汁、QQ脆圓、紅豆、綠豆
		炒白花菜	白花椰菜、薑			0	
		紅豆西米露	紅豆、西米露			0	
	晚餐	白飯	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、竹筍、紅蘿蔔、薑			客家小炒	非基改豆干、台芹、素肉絲、紅蘿蔔、乾香菇
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑			醬烤玉米	非基改玉米、白芝麻
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、角螺、薑、乾香菇			0	

