

# 普台國民小學107年02月26日至107年03月04日菜單

日期	2月26日		2月27日		2月28日		3月1日		3月2日		3月3日		3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	麥片奶茶	1碗	芋香鹹粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗				
	牛奶饅頭	70g	地瓜包	30g	全麥薄片吐司	2片	小芋泥包	30g	迷你銀絲捲	40g				
	針菇炒蛋	60g	醬滷豆腸	50g	三色炒豆腐	55g	蕃茄炒蛋	60g	香滷豆干	50g				
	腐皮針菇	55g	咖哩炒馬鈴薯	50g	麻香海帶根	45g	蕃茄炒豆皮	55g	皮絲海芽	45g				
	甜醬麵腸	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇炒大瓜	50g	白菜麵筋	50g				
	彩繪珍菇	50g	炒高麗菜	50g	炒小白菜	50g	蜜汁豆漿	20g	炒青江菜	50g				
	炒鵝白菜	50g					炒油菜	50g						
午餐	香椿拌麵	1.5碗	五穀飯	1碗	全糙米飯	1碗	小米飯	1碗	水餃	8-10顆				
	彩椒紅燒豆腐	55g	紅燒蛋	1顆	香椿素燥	55g	南洋咖哩豆腐	60g	鮑菇炒蛋	60g				
	蘿蔔海帶根	50g	紅燒豆包	60g	酥炸馬鈴薯	60g	甜豆玉筍	50g	鮑菇炒豆包	55g				
	有機豆芽菜	50g	荸薺茄子	50g	絲瓜麵線	55g	塔香海帶根	50g	西芹甜不辣	55g				
	煨湯	1碗	玉米若末	50g	炒白花椰菜	55g	有機皺葉白菜	60g	有機小松葉	60g				
			有機青松葉	55g	紅豆西米露	1碗	玉米濃湯	1碗	酸辣湯	1碗				
			冬瓜丸子湯	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				
點心	紅豆湯	1碗	麵包	1個	優酪乳	1罐	麵包	1個						
晚餐	小米飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗					麻香飯	1碗
	素燥豆干	55g	香椿油腐	60g	鮮蔬滑蛋	60g	滷豆腐	55g					麻婆豆腐	55g
	素炒木耳	50g	四季豆佐玉米	50g	鮮菇燴玉筍	55g	黑胡椒猴頭菇	60g					炸什錦	55g
	西芹腰果	45g	炒高麗菜	55g	素客家小炒	50g	清烤南瓜條	50g					蒲瓜炒香菇	50g
	炒A菜	60g	若谷茶湯	1碗	芋香蘿蔔	50g	炒油菜	55g					炒青江菜	55g
	刺瓜湯	1碗			炒大陸妹	60g	薑絲海結湯	1碗					豆芽味增湯	1碗
					清香結頭菜湯	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	47	g	44	g	45	g	30	g	0	g	19	g
脂肪	42	g	45	g	43	g	43	g	27	g	0	g	15	g
醣類	277	g	278	g	277	g	281	g	196	g	0	g	103	g
熱量	1662	Kcal	1705	Kcal	1671	Kcal	1691	Kcal	1147	Kcal	0	Kcal	623	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	麥片奶茶	麥片、紅茶包、全脂奶粉	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
2/26		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	2/28		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			三色炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
	(全素)	腐皮針菇	豆皮、金針菇、紅蘿蔔			麻香海帶根	海帶根、薑、白芝麻
		甜醬麵腸	麵腸、小黃瓜、薑			果醬	草莓果醬
		彩繪珍菇	敏豆、秀珍菇、紅甜椒、黃甜椒、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、碎豆輪、乾香菇、香椿醬		午餐	全糙米飯	糙米
		彩椒紅燒豆腐	非基改薄豆腐、四季豆、黃甜椒、紅甜椒、薑			香椿素燥	碎豆輪、乾香菇、香椿醬、薑、素碎肉
		蘿蔔海帶根	海帶根、白蘿蔔、薑			酥炸馬鈴薯	洋芋
		有機豆芽菜	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		煨湯	非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍			炒白花椰菜	白花椰、紅蘿蔔、薑
		0				紅豆西米露	紅豆、西谷米
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	白米飯	白米
		素燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			(蛋素) 鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		素炒木耳	黑木耳(絲)、金針菇、紅蘿蔔(絲)、小黃瓜(絲)、薑			(全素) 鮮菇燴玉筍	非基改豆包、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、黃甜椒、腰果、薑			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			芋香蘿蔔	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、大豆皮、薑、台芹			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						清香結頭菜湯	素小清丸、結頭菜、香菇、薑、台芹
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、碎菜脯、非基改豆干丁、紅蘿蔔、台芹、乾香菇	<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
2/27		地瓜包	地瓜包	3/1		小芋泥包	小芋泥包
		醬滷豆腸	非基改豆腸段、薑			(蛋素) 蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		咖哩炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、紅蘿蔔、薑			(全素) 蕃茄炒豆皮	蕃茄、非基改豆包、木耳
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、八角、滷包			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、椰漿、紅蘿蔔
	(全素)	紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹、八角、滷包			甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅甜椒、薑
		荸薺茄子	茄子、荸薺、素肉(大豆蛋白)、香菇、台芹、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		有機青松葉	有機青松葉、薑			玉米濃湯	素火腿、洋芋、非基改玉米粒、紅蘿蔔、奶粉
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、台芹、薑			0	
	晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、乾香菇、黑木耳		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		香椿油腐	非基改三角油腐、八角			滷豆腐	非基改薄豆腐、八角
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米、紅蘿蔔、薑			黑胡椒猴頭菇	猴頭菇、玉米筍、紅甜椒、黃甜椒、甜豆、薑片
		炒高麗菜	高麗菜、薑			清烤南瓜條	南瓜(義大利綜合香料百里香鹽黑胡椒)
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇			炒油菜	油菜、薑
		0				薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

