

普台國民小學107年03月05日至107年03月11日菜單

普台國民小學107年03月05日至107年03月11日菜單														
日期	3月5日		3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		3月10日		3月11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	玉米鹹粥	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	芋頭米粉湯	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	厚片吐司	1片	刈包	60g	豆沙包	60g	地瓜包	30g	迷你銀絲捲	40g	小芝麻包	30g	薄片吐司	2片
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	蜜汁干丁	55g	塔香炒蛋	60g	菜脯碎干	55g	玉米炒豆腐	55g	磨菇炒蛋	60g
	起司豆包	55g	白芝麻糖粉	3g	巧克力脆片	15g	塔香嫩油腐	55g	蕃茄炒筍瓜	50g	鮮菇炒蒲瓜	50g	磨菇三角油腐	55g
	皮絲海芽	45g	炒酸菜	15g	針菇玉米	45g	炒大黃瓜	50g	薑絲海帶根	45g	花瓜	20g	綜合堅果	1匙
	果醬	1匙	炒小白菜	55g	炒大白菜	60g	滷海帶結	50g	炒高麗菜	50g	炒萵苣	50g	果醬	1匙
	炒青江菜	50g					炒油菜	50g					炒鵝白菜	50g
午餐	小米飯	1碗	翠綠炒飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	古早味高麗菜	1碗
	磨菇豆腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	田園豆腐	60g	蕃茄凍腐	60g	素燥滷蛋	1顆	黃金豆腐	70g	塔香嫩油腐	70g
	杏鮑菇燴高麗菜	50g	蕃茄炒嫩豆包	60g	椒鹽四季豆	55g	味噌南瓜煮麵	50g	素燥豆包	55g	咖哩洋芋炒火	55g	馬鈴薯沙拉	55g
	黃金瓜薯	50g	彩椒白菜木耳	55g	高麗菜	60g	螞蟻上樹	50g	松菇絲瓜	65g	西芹腰果	50g	炒青花菜	55g
	素燥美生菜	70g	有機豆芽菜	50g	蘿蔔腐皮湯	1碗	有機青松葉	60g	荸薺茄子	50g	蠔油芥藍菜	55g	青木瓜湯	1碗
	結頭菜湯	1碗	四神湯	1碗			紅豆西米露	1碗	有機皺葉白菜	60g	若谷茶湯	1碗		
									味噌湯					
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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個	紅棗桂圓	一碗
晚餐	紫米飯	1碗	香椿炒粿條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	小米飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	腰果素G	60g	味噌燒豆腐	65g	鮮蔬滑蛋	60g	綜合滷味	65g	日式關東煮	65g	紅燒蛋	60g	素燥滷豆干	55g
	玉米若末	50g	芝麻鮑魚菇	50g	鮮蔬豆干	55g	醬烤玉米	50g	香酥甜不辣	50g	紅燒豆腸	55g	芝麻海帶根	50g
	芹香洋芋絲	50g	炒油菜	55g	珍菇蒲瓜	50g	塔香鮑菇	50g	炒大陸妹	65g	清炒甜豆	50g	炒菠菜	55g
	炒地瓜葉	65g	木耳金針湯	1碗	芋泥酥捲	1條	炒A菜	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	炒娃娃菜	65g	當歸皮絲湯	1碗
	香菇銀蘿湯	1碗			炒花椰菜	55g	蕃茄湯	1碗			鳳梨炒木耳	50g		
					紫菜湯	1碗					什錦鮮菇湯	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
營養成份分析														
蛋白質	45	g	47	g	44	g	45	g	47	g	48	g	46	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	43	g	45	g	45	g	44	g
醣類	277	g	278	g	277	g	286	g	279	g	289	g	281	g
熱量	1675	Kcal	1705	Kcal	1671	Kcal	1711	Kcal	1709	Kcal	1753	Kcal	1704	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
3/5		厚片吐司	厚片吐司	3/7		豆沙包	豆沙包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司			蜜汁干丁	非基改豆干、白芝麻
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			巧克力脆片	巧克力脆片
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑			針菇玉米	非基改玉米粒、金針菇、薑
		果醬	奶酥醬			炒大白菜	大白菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	日式炒烏龍	烏龍麵、豆芽菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁			田園豆腐	非基改薄豆腐、花椰菜、洋芋、紅蘿蔔、薑
		杏鮑菇燴高麗菜	高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳			椒鹽四季豆	四季豆
		黃金瓜薯	地瓜、洋芋、香菇、乾香菇			高麗菜	高麗菜、薑
		素燥美生菜	美生菜			蘿蔔膚皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
		結頭菜湯	結頭菜、香菇、鴻禧菇、芹菜			0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		腰果素G	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉		(全素)	鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			芋泥酥捲	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑
		香菇銀蘿湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			炒花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
						紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑
<二>	早餐	玉米鹹粥	白米、非基改玉米粒、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
3/6		刈包	刈包	3/8		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	翠綠炒飯	白米、青江菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			蕃茄凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄
	(全素)	蕃茄炒嫩豆包	非基改嫩豆包、蕃茄			味噌南瓜煮麵筋	南瓜、非基改味噌、油泡、薑
		彩椒白菜木耳	大白菜、青花菜、木耳、紅甜椒、黃甜椒、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		有機豆芽菜	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑			有機青松葉	有機青松葉、薑
		四神湯	山藥、大蔥仁、洋蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞			紅豆西米露	紅豆、西米露、椰漿粉
		0				0	
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、非基改豆皮、酸菜
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻、低筋麵粉調水			醬烤玉米	非基改玉米
		炒油菜	油菜、薑			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、薑、台芹			炒A菜	A菜、薑
		0				蕃茄湯	蕃茄、高麗菜、馬鈴薯、日桂葉、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹	<日>	早餐	阿華田	阿華田
3/9		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	3/11		薄片吐司	薄片吐司
		菜脯碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁		(蛋素)	磨菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
		蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、黑木耳		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、洋菇
		薑絲海帶根	海帶根、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		炒高麗菜	高麗菜、薑			果醬	草莓果醬
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、鈕扣菇
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
	(全素)	素燥豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			馬鈴薯沙拉	洋芋、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米粒
		松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		茼薺茄子	茄子、茼薺、薑、台芹			青木瓜湯	青木瓜、大豆皮、枸杞、核桃、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽				
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳
		日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹			素燥滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔
		香酥甜不辣	素甜不辣、青椒			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑			當歸皮絲湯	乾金針、皮絲、薑、當歸
		0				0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
3/10		小芝麻包	小芝麻包				
		玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒				
		鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		花瓜	花瓜				
		炒萵苣	萵苣、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		咖哩洋芋炒火腿	洋芋、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
		若谷茶湯	非基改玉米、高麗菜、乾香菇、白蘿蔔				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹				
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹				
		清炒甜豆	甜豆、鮮香菇、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔				
		炒娃娃菜	娃娃菜、薑				
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、紅蘿蔔、黑木耳				