

普台國民小學107年3月12日至107年3月18日菜單

普台國民小學107年3月12日至107年3月18日菜單														
日期	3月12日		3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18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	山藥麥片粥	1碗	五穀豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗				
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	厚片吐司	1片	小芋泥包	40g	豆沙包	40g				
	塔香炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	甜醬干丁	55g	玉米炒蛋	60g	蕃茄炒豆皮	55g				
	塔香嫩油腐	55g	芹香海絲	50g	果醬	1匙	玉米炒豆包	55g	滷海帶結	45g				
	素鬆	50g	香菇炒大瓜	20g	芝麻拌海芽	45g	豆漿	20g	五彩脆片	45g				
	乾煸四季豆	50g	炒大陸妹	50g	炒小白菜	50g	梅粉鮮蔬	50g	炒鵝白菜	50g				
	炒高麗菜	50g					炒青江菜	50g						
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	五香嫩腐	65g	梅干滷蛋	60g	香滷油腐	55g	咖哩洋芋豆腐	65g	素鬆蒸蛋	60g				
	甜玉玉筍	50g	梅干豆干	60g	日式天婦羅	60g	五彩繪栗子	50g	素鬆蒸豆包	55g				
	香酥薯餅	55g	南瓜粉絲煲	60g	海絲雙色	50g	烤杏鮑菇	50g	磨菇四季豆	50g				
	炒菠菜	65g	玉米若末	55g	炒高麗菜	55g	有機黑葉白菜	55g	有機青松葉	60g				
	味噌湯	1碗	有機小松葉	55g	地瓜QQ甜湯	1碗	冬瓜丸子湯	1碗	蘿蔔腐皮湯	1碗				
			四神湯	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	素羊若羹麵	1.5碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	素鬆炒麵	1碗					小米飯	1碗
	素客家小炒	55g	照燒油腐	55g	針菇炒蛋	60g	五香黑干	55g					醬爆干丁	55g
	西芹腰果	50g	鮮菇燴玉筍	50g	豆皮針菇	55g	黃金馬提條	1條					薑絲海帶根	50g
	烤南瓜	55g	炒白花菜	55g	紅蓼冬瓜	50g	炒A菜	60g					日式燒冬瓜	50g
	炒油菜	55g	玉米腐皮湯	1碗	紅蘿蔔洋芋絲	50g	什錦鮮菇湯	1碗					炒高麗菜	55g
					炒大陸妹	60g							紫菜鮮蔬湯	1碗
					榨菜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	47	g	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	22	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	28	g	0	g	19	g
醣類	275	g	280	g	278	g	275	g	180	g	0	g	88	g
熱量	1675	Kcal	1730	Kcal	1700	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	鮮奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包
3/12		小銀絲捲	小銀絲捲	3/14		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			甜醬干丁	非基改豆干丁
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			果醬	巧克力果醬
		素鬆	素鬆			芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻
		乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、地瓜、芋頭		午餐	紫米飯	白米、紫米
		五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、八角			香滷油腐	非基改三角油腐、滷包、八角
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		香酥薯餅	三角小薯餅			海絲雙色	海帶絲、油腐皮絲、紅蘿蔔
		炒菠菜	菠菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓
	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		晚餐	小米飯	白米、小米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		烤南瓜	南瓜			紅蓼冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			紅蘿蔔洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉絲、薑、豆皮
<二>	早餐	五穀豆漿	非基改豆漿、五穀米	<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
3/13		素菜包	素菜包	3/15		小芋泥包	小芋泥包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	玉米炒豆包	非基改豆包、非基改玉米粒、薑
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、黃甜椒、紅甜椒、梅子粉
		0				炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	梅干滷蛋	白煮蛋、梅干菜、滷包			咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素咖哩粉
	(全素)	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、滷包			五彩繪栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			烤杏鮑菇	杏鮑菇
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹
		四神湯	山藥、薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞			0	
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、碎豆輪、乾香菇		晚餐	素鬆炒麵	白油麵、非基改豆干丁、高麗菜、非基改玉米粒、素鬆、三色豆
		照燒油腐	非基改長型油腐			五香黑干	非基改黑豆干、小小菇、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			黃金馬提條	馬提條
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			炒A菜	A菜、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、豆皮、紅蘿蔔、台芹			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、鴻禧菇、紅蘿蔔、薑
		0				0	

