

# 普台國民小學107年03月19日至107年03月25日菜單

日期	3月19日		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25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	濃純豆漿	1碗	小米粥	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	廣東粥	1碗	紫米漿	1碗
	黑糖饅頭	65g	南瓜雜糧小饅頭	30g	厚片吐司	1片	小芝麻包	40g	豆沙包	70g	小銀絲卷	40g	高麗菜包	80g
	乾蘿蔔絲炒蛋	60g	素燥干丁	55g	乾燒豆包	1匙	茶香滷蛋	60g	香滷三角油腐	55g	薑汁豆腸	55g	南瓜炒蛋	60g
	素炒四色豆干	55g	素鬆	20g	果醬	60g	茶香豆干	55g	香烤地瓜	55g	香菇麵筋	45g	南瓜炒豆包	55g
	薑絲炒冬瓜	55g	醬爆麵腸	45g	梅粉鮮蔬	45g	鮮菇炒大瓜	50g	紅絲海帶根	45g	炒雙菇	25g	白玉海結	45g
	脆炒洋芋	45g	炒油菜	50g	炒高麗菜	60g	豆棗	20g	炒高麗菜心	50g	炒大陸妹	55g	炒冬粉	45g
	素燥地瓜葉	50g					炒菠菜	50g					炒小白菜	50g
午餐	番茄麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	香椿炒飯	1碗	雙麻炒飯	1碗	白米飯	1個	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	照燒烤油腐	60g	鮮蔬滑蛋	60g	銀蘿燒腐	60g	高麗菜滷凍腐	60g	素燥炒蛋	60g	黃金豆腐	70g	雲南豆腐蓉	70g
	酥炸馬鈴薯	65g	鮮蔬燴玉筍	55g	烤香菇	50g	甜豆玉筍	50g	素燥嫩豆腐	60g	佛跳牆	55g	紅絲四季豆	55g
	有機皺葉白菜	55g	素炒甜不辣	55g	炒大白菜	65g	有機青江菜	60g	荸薺茄子	55g	炒菠菜	70g	烤素鰻	50g
	蘿蔔玉米湯	1碗	玉米若末	50g	四神湯	1碗	玉米濃湯	1碗	絲瓜麵線	65g	三杯猴頭菇	50g	炒大白菜	70g
			有機豆芽菜	60g					有機小松葉	60g	紅豆西米露	1碗	煨湯	1碗
			冬瓜丸子湯	1碗					若谷茶湯	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	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	全糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1碗	五穀飯	1碗	素羊若羹麵	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	香鬆炒飯	1碗
	紅燒滷素G	60g	醬爆豆干丁	60g	豆腐炒蛋	60g	客家小炒	60g	南洋咖哩豆腐	55g	田園咖哩炒蛋	65g	豆腐粉絲煲	65g
	玉米雪裡紅	50g	白菇玉筍	50g	炒豆腐	55g	西芹腰果	50g	針菇炒木耳	50g	田園咖哩豆腐	60g	松菇絲瓜	50g
	腰果炒黃瓜	50g	炒花椰菜	50g	燒冬瓜	50g	田園三色	45g	炒芥菜心	50g	酥炸地瓜條	65g	炒高麗菜	65g
	炒高麗菜	50g	蕃茄湯	1碗	三杯杏鮑菇	50g	炒大陸妹	55g	炒A菜	60g	芹香茼蒿	50g	當歸皮絲湯	1碗
	味噌湯	1碗			紅絲小芥菜	50g			清香冬瓜湯	1碗	炒白花菜	50g		
					薑絲海結湯	1碗					刺瓜湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	45	g	43	g	45	g	47	g	45	g	44	g	43	g
脂肪	43	g	41	g	43	g	43	g	43	g	41	g	42	g
醣類	283	g	280	g	287	g	288	g	284	g	287	g	286	g
熱量	1699	Kcal	1661	Kcal	1715	Kcal	1727	Kcal	1703	Kcal	1693	Kcal	1694	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	阿華田	阿華田
3/19		黑糖饅頭	黑糖饅頭	3/21		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	乾蘿蔔絲炒蛋	CAS洗選蛋、乾蘿蔔絲			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	素炒四色豆干	非基改豆干、毛豆仁、乾蘿蔔絲、紅蘿蔔、香菇			果醬	草莓果醬
		薑絲炒冬瓜	冬瓜、生鮮香菇、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、黃甜椒、紅甜椒、梅粉
		脆炒洋芋	洋芋、紅蘿蔔、鮑魚菇			炒高麗菜	高麗菜、薑
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素絞肉、乾香菇、薑			0	
	午餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、番茄、素火腿、乾香菇、芹菜		午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米粒、碎豆輪、香椿醬、乾香菇
		照燒烤油腐	非基改長型油腐			銀籬燒腐	非基改四角油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		酥炸馬鈴薯	洋芋			烤香菇	生鮮香菇
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			炒大白菜	大白菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、薑、乾香菇、非基改角螺			四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		0				0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		紅燒滷素G	非基改素雞、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、金針菇、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		腰果炒黃瓜	小黃瓜、腰果、小蕃茄、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	小米粥	白米、小米	<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
3/20		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	3/22		小芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇、乾香菇		(蛋素)	茶香滷蛋	水煮蛋、紅茶包、滷包
		素鬆	素鬆		(全素)	茶香豆干	非基改豆干、紅茶包、滷包
		醬爆麵腸	麵腸片、九層塔			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒菠菜	菠菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	雙麻炒飯	黑麻油、黑芝麻、三色豆、非基改玉米粒、腰果、素火腿丁
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、非基改角螺、紅蘿蔔、乾鈕菇
	(全素)	鮮蔬燴玉筍	非基改豆包、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			甜豆玉筍	甜豆莢、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		素炒甜不辣	素甜不辣、甜豆、筍筍、紅甜椒、香菇			有機青江菜	有機青江菜、薑
		玉米若末	非基改玉米粒、素絞肉、毛豆仁、紅蘿蔔			玉米濃湯	玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
		有機豆芽菜	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑				
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		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
		醬爆豆干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔			客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		白菇玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑			西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑
		炒花椰菜	花椰菜、薑			田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔
		蕃茄湯	蕃茄、大白菜、非基改角螺、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
3/23		豆沙包	豆沙包	3/25		高麗菜包	素高麗菜包
		香滷三角油腐	非基改油腐、薑		蛋素	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜
		香烤地瓜	栗子地瓜		全素	南瓜炒豆包	非基改豆包、南瓜
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、熟白芝麻			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜心	高麗菜心、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、黑木耳
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	蛋素	素燥炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎豆輪、薑			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	全素	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪、薑			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔、薑
		芋薺茄子	茄子、芋薺、薑、素絞肉、台芹			烤素鰻	素鰻
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			炒大白菜	大白菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			煨湯	非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	香鬆炒飯	白米、高麗菜、三色豆、素火腿、素肉絲、素鬆
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、椰漿、咖哩粉			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、淡榨菜、乾香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		針菇炒木耳	黑木耳、秀珍菇、紅蘿蔔			松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
		炒芥菜心	芥菜心、紅蘿蔔、素火腿(條狀)、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸
		清香冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸			0	
<六>	早餐	廣東粥	白米飯、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、毛豆仁				
3/24		小銀絲卷	小銀絲捲				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		香菇麵筋	油泡、三色豆、小小菇、薑				
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		0					
	午餐	小米飯	白米、小米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		三杯猴頭菇	猴頭菇、小黃瓜、腰果、九層塔、薑				
		紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿				
	晚餐	白米飯	白米				
	蛋素	田園咖哩炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、青花菜、四季豆、紅蘿蔔、咖哩粉				
	全素	田園咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、青花菜、四季豆、紅蘿蔔、咖哩粉				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹				