

普台國民小學107年04月16日至107年04月22日菜單

普台國民小學107年04月16日至107年04月22日菜單														
日期	4月16日		4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21日		4月22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				
	甜醬豆腸	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	咖哩炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	全糙米飯	1碗	小米飯	1碗	水餃	8-10顆				
	紅麴麵腸	55g	紅燒蛋	1顆	香椿素燥	55g	南洋咖哩豆腐	60g	鮑菇炒蛋	60g				
	烤雙菇	50g	紅燒豆包	60g	酥炸馬鈴薯	60g	甜豆玉筍	50g	鮑菇炒豆包	55g				
	炒莧菜	50g	芋薺茄子	50g	絲瓜麵線	55g	塔香海帶根	50g	西芹甜不辣	55g				
	煨湯	1碗	有機豆芽菜	50g	炒白花椰菜	55g	有機黑葉白菜	60g	有機青松葉	60g				
			炒青江菜	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	一碗	麵包	一個	麵包	一個	優酪乳	一罐						
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	磨菇四季豆	50g	鮮菇燴玉筍	55g	黑胡椒杏鮑菇	60g					炸什錦	55g
	西芹腰果	45g	炒菠菜	55g	素客家小炒	50g	腰果玉米	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					玉米味噌湯	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
營養成份分析														
蛋白質	44	g	46	g	44	g	45	g	30	g	0	g	19	g
脂肪	42	g	44	g	43	g	43	g	27	g	0	g	15	g
醣類	277	g	277	g	277	g	281	g	196	g	0	g	103	g
熱量	1662	Kcal	1688	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
4/16		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	4/18		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
		甜醬豆腸	非基改豆腸、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	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、四季豆		午餐	全糙米飯	糙米
		紅麴麵腸	非基改麵腸、紅麴醬、孜然粉、地瓜粉			香椿素燥	乾香菇、香椿醬、薑、素碎肉、菜脯
		烤雙菇	生鮮香菇、杏鮑菇			酥炸馬鈴薯	洋芋
		炒莧菜	莧菜、薑			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		焢湯	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、金針菇、紅蘿蔔、小黃瓜、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、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
4/17		地瓜包	地瓜包	4/19		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
		葷薺茄子	茄子、葷薺、素肉(大豆蛋白)、香菇、台芹、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		有機豆芽菜	有機豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、素火腿			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		炒青江菜	青江菜、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
		磨菇四季豆	四季豆、洋菇、紅蘿蔔、薑			黑胡椒杏鮑菇	杏鮑菇、玉米筍、紅甜椒、黃甜椒、甜豆、薑片
		炒菠菜	菠菜、薑			腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、猴頭菇、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

