

普台國民小學107年05月14日至107年05月20日菜單

普台國民小學107年05月14日至107年05月20日菜單														
日期	5月14日		5月15日		5月16日		5月17日		5月18日		5月19日		5月20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	芝麻糊	1碗	高麗菜粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	濃純豆漿	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	牛奶饅頭	70g	小銀絲卷	40g	全麥吐司	2片	地瓜包	30g	黑糖捲饅頭	70g	小芝麻包	30g	豆沙包	65g
	玉米炒蛋	55g	豆瓣油腐	50g	香滷豆干丁	55g	起司滑蛋	60g	醬爆干丁	55g	乾燒豆包	60g	磨菇炒蛋	60g
	玉米炒豆腸	55g	素鬆	15g	梅粉鮮蔬	45g	起司豆包	55g	綜合堅果	1匙	炒冬粉	45g	磨菇三角油腐	55g
	炒雙菇	65g	紅絲海帶根	45g	果醬	1匙	蜜汁豆漿	20g	塔香鮑菇	55g	脆瓜	25g	滷海帶結	45g
	芹香海絲	50g	炒油菜	50g	炒鵝白菜	45g	皮絲海芽	45g	炒高麗菜	50g	炒青江菜	50g	玉米脆片	15g
	炒青江菜	50g					素燥地瓜葉	50g					炒小白菜	50g
午餐	燕麥飯	1碗	大阪燒炒飯	1碗	南瓜蝴蝶麵	1.5碗	起司燉飯	1碗	漢堡	1碗	小米飯	1碗	三杯素炒飯	1碗
	素燥滷油腐	60g	日式蒸蛋	60g	塔塔醬佐檸檬	60g	香料燉百葉	65g	素香腸佐薯泥	60g	黃金豆腐	70g	家常豆腐	70g
	絲瓜麵線	65g	日式蒸豆腐	55g	野菇咖哩佐法國麵包	55g	蕃茄焗洋芋	50g	炸雙薯條	60g	佛跳牆	55g	酥炸彩椒鮑菇	65g
	鮮菇燴玉筍	50g	百香山藥	60g	堅果優格沙拉	50g	雙色花椰菜	60g	千島沙拉	40g	炒菠菜	70g	奶焗白菜	60g
	炒莧菜	65g	有機小松葉	65g	米蘭甜菜蕙仁	1碗	西班牙番茄湯	1碗	黃金彩椒通心	60g	三杯猴頭菇	50g	蘿蔔腐皮湯	1碗
	四神湯	1碗	腰果牛蒡湯	1碗					玉米濃湯	1碗	椰香芋頭西米	1碗		
			日式		法式		西班牙		英式					
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
點心	綠豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1個	豆漿	1碗	優酪乳	一罐	語嘉點心		豆漿	1碗
晚餐	咖哩炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	台式素炒飯	1碗	夏威夷炒麵	1碗	紫米飯	1.5碗	新竹米粉	1.5碗	香鬆炒飯	1碗
	杏鮑菇炒豆干	55g	三杯嫩腐	55g	鮮蔬滑蛋	55g	茶香滷方干	70g	蕃茄炒蛋	65g	紅燒蛋	55g	高麗菜滷凍腐	60g
	日式燒冬瓜	55g	紅薯洋芋絲	50g	鮮蔬豆干片	55g	蒲瓜炒香菇	50g	蕃茄豆腐	65g	紅燒豆腸	55g	西芹腰果	50g
	炒大陸妹	55g	黑米糕捲	55g	梅香麵腸	50g	有機皺葉白菜	55g	玉米若末	50g	茄香腐竹	50g	炒A菜	60g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒花椰菜	55g	炒高麗菜	55g	薑絲海結湯	55g	木耳炒大黃瓜	50g	炒大陸妹	65g	薑絲冬瓜湯	1碗
			冬菜粉絲湯	1碗	雙色蘿蔔湯	1碗			有機空心菜	60g	當歸皮絲湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	44	g	49	g	47	g	45	g	47	g	49	g	46	g
脂肪	43	g	43	g	46	g	43	g	44	g	45	g	44	g
醣類	282	g	279	g	287	g	288	g	279	g	288	g	278	g
熱量	1691	Kcal	1699	Kcal	1750	Kcal	1719	Kcal	1700	Kcal	1753	Kcal	1692	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻糊	白米、黑芝麻	<三>	早餐	紅豆牛奶	奶粉、紅豆
5/14		牛奶饅頭	牛奶饅頭	5/16		全麥吐司	全麥吐司
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑			香滷豆干丁	非基改豆干丁、薑
	(全素)	玉米炒豆腸	非基改豆腸、非基改玉米粒、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒、梅子粉
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			果醬	巧克力果醬
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	南瓜蝴蝶麵	蝴蝶麵、南瓜、非基改凍豆腐、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		素燥滷油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔			塔塔醬佐檸檬餘	檸檬素魚、素沙拉醬、酸黃瓜、檸檬汁、巴西里葉
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			野菇咖哩佐法國麵	軟法麵包、洋芋、鴻喜菇、甜豆、香菇、草菇、咖哩粉、椰漿粉、奶油
		鮮菇燴玉筍	小黃瓜、玉米筍、鮑魚菇、薑			堅果優格沙拉	西洋芹、優格、蘋果、核桃、小蕃茄、葡萄乾
		炒莧菜	莧菜、薑			米蘭甜菜蕙仁湯	蕃茄、西芹、甜菜、大蕙仁、洋菇、紅蘿蔔
		四神湯	山藥、洋蕙仁、大蕙仁、腰果、蓮子、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞				
	晚餐	咖哩麵	白油麵、洋芋、高麗菜、素火腿丁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	台式素炒飯	白米、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、杏鮑菇、九層塔		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿		(全素)	鮮蔬豆干片	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		炒大陸妹	大陸妹、薑			梅香麵腸	麵腸、梅干菜、薑
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、杏鮑菇片、黑木耳、素高湯、薑			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
						雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、豆皮、紅蘿蔔、薑
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇、台芹	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋蕙仁、小米、麥片、紫米、紅蕙仁、大蕙仁、桂圓、糙米、白米、小米
5/15		小銀絲卷	小銀絲卷	5/17		地瓜包	地瓜包
		豆瓣油腐	非基改油豆腐、白芝麻		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
		素鬆	素鬆		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑
						素燥地瓜葉	地瓜葉、香椿素燥、薑
	午餐	大阪燒炒飯	白米、高麗菜、素火腿、非基改玉米粒、三色豆、乾香菇、素蝦仁、日式醬汁(不要素鬆)		午餐	起司燉飯	白米、羅馬花椰、非基改玉米、雪白菇、奶油、起司粉
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、素魚板、香菇、素蝦仁、素火腿、蒟蒻、海苔細片			香料燉百葉	百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔、迷迭香、月桂葉
	(全素)	日式蒸豆腐	非基改涼拌豆腐、素鬆、樹子、海苔細片			蕃茄焗洋芋	蕃茄、洋芋、紅甜椒、黃甜椒、乳酪絲
		百香山藥	山藥、百香果醬、百香果			雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			西班牙蕃茄湯	新鮮蕃茄、蕃茄汁、小黃瓜、去邊吐司、檸檬
		腰果牛蒡湯	牛蒡、腰果、腰果、鴻禧菇				
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	夏威夷炒麵	白油麵、鳳梨、非基改玉米粒、素蝦仁、素火腿、紅蘿蔔、毛豆仁
		三杯嫩腐	非基改嫩腐、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑			茶香滷方干	非基改豆干、乾香菇、紅茶包、滷包
		紅薯洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔絲			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		黑米糕捲	黑米糕捲			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		炒花椰菜	青花菜、薑			薑絲海結湯	海帶結、紅蘿蔔、皮絲、當歸、薑
		冬菜粉絲湯	冬粉、素小清丸、金針菇、冬菜、台芹			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
5/18		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	5/20		豆沙包	豆沙包
		醬爆干丁	非基改豆干丁		(蛋素)	磨菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋菇、洋芋
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、核桃、蔓越莓		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			玉米脆片	玉米脆片
						炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	三杯素炒飯	白米、高麗菜、杏鮑菇、非基改豆包、毛豆仁、紅蘿蔔、九層塔、乾香菇
		素香腸佐薯泥	素香腸、馬鈴薯泥			家常豆腐	非基改油腐、沙拉筍、紅蘿蔔、生鮮木耳、薑
		炸雙薯條	地瓜薯條、比利時薯條			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		千島沙拉	美生菜、非基改玉米、素沙拉醬、小豆苗、紅蘿蔔、紫甘藍			奶焗白菜	大白菜、非基改玉米、非基改豆包、乳酪絲、奶粉
		黃金彩椒通心麵	通心麵、杏鮑菇、鴻禧菇、紅椒、黃椒、將黃粉、高湯、鹽			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改角螺、台芹
		玉米濃湯	玉米醬、洋芋、非基改玉米、奶粉、素火腿				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	香鬆炒飯	白米、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、火腿、素肉絲
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			高麗菜滷凍腐	高麗菜、凍豆腐、角螺、紅蘿蔔、乾香菇、薑
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改細豆腐、蕃茄			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			炒A菜	A菜、薑
		木耳炒大黃瓜	大黃瓜、木耳、薑、枸杞			薑絲冬瓜湯	冬瓜、薑、紅蘿蔔、當歸
		有機空心菜	有機空心菜、薑				
		榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑				
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
5/19		小芝麻包	小芝麻包				
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹				
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、素絞肉、乾香菇、黑木耳				
		脆瓜	脆瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
	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				
		椰香芋頭西米露	芋頭、椰漿、西谷米、奶粉				
	晚餐	新竹米粉	新竹米粉、高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	(蛋素)	紅燒蛋	洗選蛋、台芹				
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹				
		茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、薑、乾香菇、九層塔				
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑				
		當歸皮絲湯	皮絲、紅棗、薑、當歸、枸杞				