

普台國民小學107年05月21日至107年05月27日菜單

普台國民小學107年05月21日至107年05月27日菜單														
日期	5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27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	紅豆紫米奶	1碗	芋香鹹粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗				
	大刈包	1個	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	素火腿片	1片	蕃茄炒豆腸	55g	皮絲海芽	45g				
	芝麻糖粉	1匙	素鬆	15g	起司片	1片	鮮菇炒大瓜	50g	脆瓜	20g				
	高麗菜炒冬粉	80g	炒高麗菜	50g	炒小白菜	50g	蜜汁豆棗	20g	炒青江菜	50g				
	素燥地瓜葉	80g					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	麻香飯	1碗				
	紅麴麵腸	55g	紅燒蛋	1顆	香椿素燥	55g	南洋咖哩豆腐	60g	素燥滷蛋	60g				
	麻油鮮菇	60g	紅燒豆包	60g	酥炸馬鈴薯	60g	甜豆玉筍	50g	素燥豆腐	55g				
	炒莧菜	50g	荸薺茄子	50g	炒絲瓜	55g	塔香海帶根	50g	香酥薯餅	60g				
	煨湯	1碗	有機豆芽菜	50g	炒萵苣	55g	有機黑葉白菜	60g	有機小松葉	60g				
			炒菠菜	65g	紅豆西米露	1碗	玉米濃湯	1碗	蕃茄湯	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	雪菜若絲麵	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗					麻醬麵	1.5碗
	素燥豆干	55g	香椿油腐	60g	鮮蔬滑蛋	60g	照燒油腐	55g					素客家小炒	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	60g
	西芹腰果	45g	炒花菜椰	55g	黃金豆腐	50g	炒白花椰菜	50g					素燥地瓜葉	60g
	炒A菜	60g	若谷茶湯	1碗	芋香蘿蔔	50g	炒高麗菜	55g					玉米味噌湯	1碗
	刺瓜湯	1碗			炒大陸妹	60g	薑絲海結湯	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	45	g	46	g	49	g	44	g	28	g	0	g	18	g
脂肪	44	g	45	g	45	g	42	g	25	g	0	g	16	g
醣類	282	g	277	g	281	g	283	g	196	g	0	g	103	g
熱量	1704	Kcal	1697	Kcal	1725	Kcal	1686	Kcal	1121	Kcal	0	Kcal	628	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉、椰漿粉	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
5/21		大刈包	大刈包	5/23		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			素火腿片	素火腿片
		芝麻糖粉	白芝麻粉、糖粉			起司片	起司片
		高麗菜炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔絲、香菇、素火腿			炒小白菜	小白菜、薑
		素燥地瓜葉	地瓜葉			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
		麻油鮮菇	香菇、珊瑚菇、紅甜椒、薑、九層塔			酥炸馬鈴薯	洋芋
		炒莧菜	莧菜、薑			炒絲瓜	絲瓜、金針菇、鴻禧菇、薑
		煨湯	非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍			炒萵苣	萵苣、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(絲)、金針菇、紅蘿蔔(絲)、小黃瓜(絲)、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			黃金豆腐	非基改薄豆腐
		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
						香菇竹筍湯	竹筍、段木香菇、薑
<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、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
5/22		地瓜包	地瓜包	5/24		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)	蕃茄炒豆腸	蕃茄、非基改豆腸、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
		荸薺茄子	茄子、荸薺、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
		炒菠菜	菠菜、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	雪菜若絲麵	白扁麵、雪裡紅、紅蘿蔔、素肉絲、乾香菇		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		香椿油腐	非基改三角油腐、八角			照燒油腐	非基改長型油腐、白芝麻
		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
		炒花菜椰	青花菜、薑			炒白花椰菜	白花椰、紅蘿蔔、薑
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、猴頭菇、紅蘿蔔、乾香菇			炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

