

# 普台國民小學107年06月11日至107年06月17日菜單

普台國民小學107年06月11日至107年06月17日菜單														
日期	6月11日		6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17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	五穀豆漿	1碗	莧菜玉米粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗	小米粥	1碗		
	黑糖捲饅頭	70g	小銀絲卷	40g	全麥吐司	2片	地瓜包	30g	刈包	70g	小芋泥包	30g		
	乾燒豆包	60g	豆瓣油腐	60g	香滷豆干丁	55g	玉米炒蛋	60g	起司滑蛋	60g	醬爆干丁	60g		
	玉米脆片	1匙	素鬆	15g	綜合堅果	1匙	玉米炒豆腸	55g	起司豆包	60g	塔香鮑菇	45g		
	炒冬粉	55g	芹香海絲	45g	果醬	1匙	蜜汁豆漿	20g	白芝麻糖粉	3g	脆瓜	25g		
	炒大陸妹	60g	炒油菜	55g	炒高麗菜	55g	麻香海帶根	45g	皮絲海芽	50g	素燥地瓜葉	55g		
							炒鵝白菜	55g	炒大白菜	60g				
午餐	五穀飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	麻香飯	1碗	小米飯	1碗	水餃	8-10顆	紫米飯	1碗		
	紅麴豆腸	60g	五香滷蛋	60g	咖哩洋芋炒豆腐	60g	三杯嫩腐	65g	杏鮑菇炒豆干	60g	茶香滷豆腐	70g		
	西芹腰果	55g	五香滷豆腐	65g	杏仁四季豆	55g	甜豆玉筍	55g	薑絲鮮菇炒冬	50g	椒鹽四季豆	65g		
	醬烤玉米	55g	酥炸杏鮑菇	55g	五彩素腰花	50g	香滷海帶結	50g	有機黑葉白菜	60g	涼拌秋葵佐蕃茄油醋醬	55g		
	炒萵苣	65g	炒龍鬚菜	60g	炒高麗菜心	65g	有機莧菜	60g	黑糖仙草蜜	1碗	三杯豆包絲	60g		
	檸檬愛玉	1碗	關東煮湯	1碗	蘿蔔素丸湯	1碗	當歸皮絲湯	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		
點心	綠豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1個	豆漿	1碗	優酪乳	一罐				
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				
	鮑菇炒蛋	60g	醬爆干丁	55g	鮮蔬滑蛋	60g	香滷方干	70g	高麗菜滷凍腐	60g				
	腐皮炒鮑菇	55g	芹香洋芋絲	50g	鮮菇燴玉筍	60g	蒲瓜炒香菇	55g	玉米若末	50g				
	日式燒冬瓜	55g	有機豆芽菜	55g	梅香麵腸	55g	炒油菜	60g	木耳炒大黃瓜	55g				
	炒大陸妹	65g	炒A菜	60g	炒青江菜	55g	酸辣湯	1碗	炒紅莧菜	65g				
	什錦鮮菇湯	1碗	冬菜粉絲湯	1碗	薑絲冬瓜湯	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	46	g	45	g	45	g	45	g	46	g	30	g	0	g
脂肪	45	g	43	g	43	g	420	g	44	g	28	g	0	g
醣類	281	g	279	g	285	g	280	g	280	g	187	g	0	g
熱量	1713	Kcal	1683	Kcal	1707	Kcal	5080	Kcal	1700	Kcal	1120	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	五穀豆漿	非基改豆漿、五穀米	<三>	早餐	紅豆牛奶	奶粉、紅豆
6/11		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	6/13		全麥吐司	全麥吐司
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹			香滷豆干丁	非基改豆干丁、薑
		玉米脆片	玉米脆片			綜合堅果	腰果、南瓜子、葡萄乾、杏仁片、蔓越莓、核
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇			果醬	草莓果醬
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		0					
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
		紅麴豆腸	非基改豆腸、紅麴醬			咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉、椰奶
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			杏仁四季豆	四季豆、杏仁片、紅蘿蔔、薑
		醬烤玉米	非基改玉米			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳
		炒萵苣	萵苣、薑			炒高麗菜心	高麗菜心、薑
		檸檬愛玉	檸檬、愛玉			蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、素小清丸、紅蘿蔔、芹菜
	晚餐	咖哩炒麵	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
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚
	(全素)	腐皮炒鮑菇	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔		(全素)	鮮菇燴玉筍	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿			梅香麵腸	麵腸、梅干菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、黑木耳、紅蘿蔔			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸
<二>	早餐	莧菜玉米粥	白米、莧菜、非基改玉米粒、素碎肉、乾香菇	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
6/12		小銀絲卷	小銀絲卷	6/14		地瓜包	地瓜包
		豆瓣油豆腐	非基改油豆腐、白芝麻		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		素鬆	素鬆		(全素)	玉米炒豆腸	非基改豆腸、非基改玉米粒
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			麻香海帶根	海帶根、薑、白芝麻
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、三色豆、乾香菇		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	五香滷蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包			三杯嫩腐	非基改嫩油豆腐、紅蘿蔔、九層塔、薑
	(全素)	五香滷豆腐	非基改薄豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			甜豆玉筍	甜豆莢、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		酥炸杏鮑菇	生鮮杏鮑菇			香滷海帶結	海帶結、鴻喜菇、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			有機莧菜	有機莧菜、薑
		關東煮湯	非基改玉米段、素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜			當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸、枸杞
	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
		醬爆干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔			香滷方干	非基改豆干、乾香菇、馬鈴薯
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔
		有機豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑			炒油菜	油菜、薑
		炒A菜	A菜、薑			酸辣湯	大白菜、非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、黑木耳(勾芡適量,不要太多)
		冬菜粉絲湯	冬粉、素小清丸、金針菇、冬菜、台芹			0	

