

普台國民小學107年06月18日至107年06月24日菜單

普台國民小學107年06月18日至107年06月24日菜單																
	6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24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					阿華田	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗	小米粥	1碗	紫米漿	1碗		
					厚片土司	1片	迷你銀絲捲	30g	瑞穗牛奶饅頭	70g	黑糖捲饅頭	65g	高麗菜包	1片		
					起司豆包	55g	針菇玉米	55g	茶葉蛋	60g	香滷三角油腐	55g	薑汁豆腸	50g	菜脯炒蛋	60g
					綜合堅果	45g	燻豆包	55g	鮮菇炒大瓜	50g	花瓜	45g	菜脯豆干	55g		
					果醬	1匙	小黃瓜炒茼蒿	45g	爆炒素肚	1匙	海帶拌腐竹	1條	炒冬粉	40g		
					炒大陸妹	50g	蜜汁豆漿	50g	炒鵪白菜	50g	枸杞高麗菜	50g	麻香海帶根	45g		
							高麗菜泡菜	55g					炒小白菜	50g		
午餐					麻香飯	1碗	蕎麥飯	1碗	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗	胚芽米飯	1碗		
					素燥滷蛋	65g	五味醬豆腸	55g	古早味炒蛋	65g	香椿素燥	55g	筍香嫩腐	55g		
					素燥滷豆包	60g	鳳梨炒木耳	50g	涼拌豆腐	70g	芹香腐竹	50g	三杯杏鮑菇	55g		
					香酥薯餅	55g	香菇丸炒大瓜	50g	玉米焗青花	55g	針菇絲瓜	65g	珍菇蒲瓜	50g		
					玉米若末	1碗	有機皺葉白菜	60g	酥炸香菇	50g	炒莧菜	65g	炒大陸妹	65g		
					蠔油地瓜葉	65g	味噌湯	1碗	有機空心菜	60g	檸檬愛玉	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗		
					檸檬山粉圓	1碗			豆薯皮絲湯	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					麵包	1個	豆漿	1碗	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	1碗		
晚餐					古早味油飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	五穀飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	香鬆炒飯	1碗
					黃金豆腐	60g	素客家小炒	60g	南洋咖哩豆腐	55g	香酥豆腸	60g	蕃茄炒蛋	60g	高麗菜滷凍腐	55g
					炒絲瓜	60g	塔香鮑菇	55g	西芹腰果	50g	烤雙菇	55g	蕃茄炒豆包	55g	炸地瓜薯條	60g
					有機小松葉	60g	芹香茼蒿	50g	素三絲	55g	素燥美生菜	70g	腰果玉米	50g	炒花椰菜	60g
					三絲豆腐羹	1碗	炒莧菜	50g	炒油菜	50g	蘿蔔腐皮湯	1碗	炸黑米糕捲	1條	當歸皮絲湯	1碗
									薑絲海結湯	1碗			炒A菜	55g		
													榨菜菇湯	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	0	g	16	g	44	g	41	g	45	g	43	g	41	g		
脂肪	0	g	14	g	42	g	39	g	41	g	40	g	38	g		
醣類	0	g	95	g	275	g	286	g	279	g	280	g	283	g		
熱量	0	Kcal	570	Kcal	1654	Kcal	1659	Kcal	1665	Kcal	1652	Kcal	1638	Kcal		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	阿華田	阿華田
6/18		0		6/20		厚片土司	厚片土司
		0				起司豆包針菇玉米	非基改豆包、非基改玉米粒、金針菇、起司片
		0				綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		0				果醬	奶酥、花生醬（一個餐檯提供二種果醬，讓師生選擇）
		0				炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		0				0	
	午餐	0			午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
		0			(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
		0			(全素)	素燥滷豆包	非基改生豆包、紅蘿蔔
		0				香酥薯餅	三角小薯餅
		0				玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔
		0				蠔油地瓜葉	地瓜葉、薑
		0				檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓
	晚餐	0			晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、素肉絲、黑木耳
		0				素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑
		0				塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔、薑
		0				芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒
		0				炒莧菜	莧菜、薑
		0				0	
<二>	早餐	0		<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
6/19		0		6/21		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲
		0			(蛋素)	茶葉蛋	大成CAS洗選蛋、茶葉
		0			(全素)	燻豆包	燻豆包
		0				小黃瓜炒蒟蒻	小黃瓜、蒟蒻白板
		0				蜜汁豆漿	豆漿
		0				高麗菜泡菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	午餐	0			午餐	蕎麥飯	白米、蕎麥
		0				五味醬豆腸	非基改豆腸、四季豆、薑、紅蘿蔔、台芹
		0				鳳梨炒木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		0				香菇丸炒大瓜	大黃瓜、素小青丸、香菇、紅蘿蔔、薑
		0				有機鐵葉白菜	有機鐵葉白菜、薑
		0				味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		0					
	晚餐	古早味油飯	圓糯米、芋頭、非基改玉米粒、豆輪、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉
		炒絲瓜	絲瓜、薑			西芹腰果	西芹、腰果、黃甜椒、紅甜椒、薑、香菇
		有機小松菜	有機小松菜、薑			素三絲	千張、黃豆芽、紅甜椒、芹菜、薑
		三絲豆腐羹	非基改豆腐、紅蘿蔔絲、金針菇、木耳、乾香菇絲、薑絲、綠秋葵(取代太白粉芶芡)			炒油菜	油菜、薑
		0				薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
6/22		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	6/24		高麗菜包	素高麗菜包
		香滷三角油腐	非基改三角油腐、滷包		(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	菜脯豆干	非基改豆干片、菜脯、毛豆仁
		爆炒素肚	素肚、九層塔、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
	(蛋素)	古早味炒蛋	大成CAS洗選蛋			筍香嫩腐	非基改嫩油腐、生鮮竹筍、紅蘿蔔、薑、八角、滷包
	(全素)	涼拌豆腐	非基改嫩豆腐、素鬆			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		玉米焗青花	青花菜、乳酪絲、非基改玉米、奶粉、紅甜椒			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		酥炸香菇	生鮮香菇			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、紅蘿蔔、薑
		豆薯皮絲湯	洋地瓜、皮絲、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	咖哩炒麵	白意麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	香鬆炒飯	白米、高麗菜、三色豆、素鬆、火腿丁、素肉絲
		香酥豆腸	非基改豆腸			高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、角螺、乾香菇
		烤雙菇	杏鮑菇、生鮮香菇			炸地瓜薯條	地瓜薯條
		素燥美生菜	美生菜、薑			炒花椰菜	青花菜、薑
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改角螺、台芹、乾香菇			當歸皮絲湯	皮絲、薑、當歸、紅棗
		0				0	
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
6/23		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		花瓜	花瓜				
		海帶拌腐竹	海帶絲、干腐竹、紅蘿蔔絲				
		枸杞高麗菜	高麗菜、枸杞、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		香椿素燥	碎豆輪、香椿、薑				
		芹香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、薑、乾香菇				
		針菇絲瓜	絲瓜、薑				
		炒莧菜	莧菜、薑				
		檸檬愛玉	檸檬、愛玉				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆包	非基改豆包、蕃茄				
		腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔				
		炸黑米糕捲	黑米糕捲				
		炒A菜	A菜、薑				
		榨菜菇湯	榨菜絲、鮑魚菇、杏鮑菇、木耳				