

普台國民小學107年06月25日至107年07月01日菜單

普台國民小學107年06月25日至107年07月01日菜單														
日期	6月25日		6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日		7月1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	莧菜玉米粥	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	紅茶豆漿	1碗				
	薄片吐司	2片	地瓜包	30g	刈包	70g	小芋泥包	30g	薄片吐司	2片				
	起司滑蛋	60g	醬滷豆腸	50g	素火腿片	1片	蕃茄炒蛋	60g	素火腿片	50g				
	起司豆包	55g	咖哩炒馬鈴薯	50g	白芝麻糖粉	2g	蕃茄炒豆皮	55g	起司片	45g				
	美乃滋	10g	素鬆	15g	炒冬粉	50g	鮮菇炒大瓜	50g	果凍	50g				
	綜合堅果	1匙	炒青江菜	50g	炒酸菜	15g	蜜汁豆漿	20g	炒高麗菜	50g				
	番茄片+蘋果片	50g					炒油菜	50g						
午餐	全糙米飯	1.5碗	五穀飯	1碗	咖哩炒麵	1碗	小米飯	1碗	紅燒湯麵	8-10顆				
	三杯嫩腐	60g	紅燒蛋	1顆	紅麴麵腸	55g	南洋咖哩豆腐	60g	鮑菇炒蛋	65g				
	酥炸馬鈴薯	60g	紅燒豆腐	60g	烤杏鮑菇	60g	甜豆玉筍	50g	鮑菇炒豆包	60g				
	有機豆芽菜	50g	芋薺茄子	50g	涼拌過貓	55g	塔香海帶根	50g	薯餅	2塊				
	炒龍鬚菜	55g	腰果玉米	50g	蕃茄湯	55g	有機黑葉白菜	60g	椒鹽四季豆	60g				
	筍片湯	1碗	有機莧菜	65g		1碗	珍珠奶茶	1碗	有機小松葉	60g				
			檸檬愛玉	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	綠豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1個	豆漿	1碗	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						
	香滷豆干	55g	香椿油腐	60g	豆腐炒蛋	60g	滷油腐	55g						
	素炒木耳	50g	磨菇四季豆	50g	炒豆腐	55g	黑胡椒杏鮑菇	60g						
	西芹腰果	45g	炒高麗菜	55g	素客家小炒	50g	蒲瓜炒香菇	50g						
	炒A菜	60g	冬瓜丸子湯	1碗	芋香蘿蔔	50g	炒油菜	55g						
	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						

營養成份分析

蛋白質	44	g	47	g	44	g	45	g	30	g	0	g	0	g
脂肪	42	g	45	g	43	g	43	g	27	g	0	g	0	g
醣類	277	g	278	g	277	g	281	g	196	g	0	g	0	g
熱量	1662	Kcal	1705	Kcal	1671	Kcal	1691	Kcal	1147	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	阿華田	<三>	早餐	豆漿	非基改豆漿
6/25		薄片吐司	薄片吐司	6/27		刈包	刈包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			素火腿片	素火腿片
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		美乃滋	素美乃滋			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			炒酸菜	酸菜
		番茄片+蘋果片	番茄片、蘋果片			0	
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、四季豆、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		三杯嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、九層塔、薑			紅麴麵腸	麵腸、紅麴醬
		酥炸馬鈴薯	洋芋			烤杏鮑菇	杏鮑菇
		有機豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑			涼拌過貓	過貓、素沙拉醬
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、角螺、薑
		筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、薑、乾香菇			0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	白米飯	白米
		香滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔		(蛋素)	豆腐炒蛋	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、薑		(全素)	炒豆腐	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、油豆腐、薑、台芹、紅蘿蔔			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						清香結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、香菇、薑、台芹
<二>	早餐	莧菜玉米粥	白米、莧菜、非基改玉米、素絞肉、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
6/26		地瓜包	地瓜包	6/28		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	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				鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、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)	紅燒豆腐	非基改豆腐、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
		腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆、紅蘿蔔			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機莧菜	有機莧菜、薑			珍珠奶茶	紅茶包、奶粉、粉圓
		檸檬愛玉	檸檬、愛玉			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			滷油腐	非基改三角油腐
		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
		炒高麗菜	高麗菜、薑			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑			炒油菜	油菜、薑
		0				薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

