

# 普台國民小學107年07月02日至107年07月08日菜單

普台國民小學107年07月02日至107年07月08日菜單														
日期	7月2日		7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月8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			米漿	1碗	芝麻糊	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗				
			紅豆包	1個	白麥土司	1個	銀絲捲	1個	高麗菜包	1個				
			木須炒蛋	60g	水煮蛋	1個	醬燒豆G	60g	紅麴豆包	60g				
			木須炒豆包	60g	五香豆干	60g	素鬆	30g	牛蒡絲	30g				
			蜜汁海帶	30g	奶酥醬	1匙	鐵板銀芽	50g	炒寬粉	60g				
			素燥炒冬粉	70g	炒青花菜	60g	薑絲青江菜	60g	炒紅莧菜	60g				
			椒鹽四季豆	60g	地瓜沙拉	60g								
午餐			麻油麵線	1.5碗	水餃	10顆	白飯	1.5碗	五穀飯	1.5碗				
			醬燒豆包	70g	蜜汁松阪燒若	85g	五味醬燒炸蛋	85g	菜脯蛋	85g				
			G絲小黃瓜	70g	素蝦仁絲瓜	70g	五味醬燒豆包	85g	素菜脯蛋	85g				
			佛跳牆	55g	炒芥藍菜	70g	梅干鮮筍豆輪	70g	豆鼓苦瓜	70g				
			炒樹子水蓮	60g	素羅宋湯	1碗	塔香紫茄	65g	香菇爆芋頭	70g				
			紅豆西米露	1碗			炒空心菜	70g	素炒高麗菜	70g				
							綠豆仙草蜜	1碗	青木瓜素丸湯	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														
晚餐			炒烏龍麵	1.5碗	白飯	1.5碗	蕃茄鮮蔬炒飯	1.5碗	起司野菇燉飯	1碗			高麗菜炒拉麵	1.5碗
			雪菜素鰻	85g	紅燒獅子頭	85g	炸豆腐	85g	照燒油腐	85g			腐皮針菇	85g
			梅乾地瓜條	70g	螞蟻上樹	70g	三杯鮑菇百頁	65g	南瓜天婦羅	70g			三角薯餅	70g
			炒龍鬚菜	70g	沙茶椒香腰花	70g	甜椒綠花椰	70g	炒萵苣	70g			雙色花椰	65g
			藥膳冬瓜湯	1碗	炒A菜	70g	味噌豆腐湯	1碗	苦瓜湯	1碗			冬瓜檸檬山粉圓	1碗
					枸杞南瓜湯	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				
<b>營養成份分析</b>														
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	ca	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	芝麻糊	黑芝麻粒、米
7/2		0		7/4		白麥土司	全麥土司
		0			(蛋素)	水煮蛋	蛋
		0			(全素)	五香豆干	非基改豆干
		0				奶酥醬	奶酥醬
		0				炒青花菜	青花菜、薑絲
		0				地瓜沙拉	地瓜、紅蘿蔔、葡萄乾
	午餐	0			午餐	水餃	水餃
		0				蜜汁松阪燒若	松阪燒若
		0				素蝦仁絲瓜	絲瓜、素蝦仁、油皮
		0				炒芥藍菜	油菜、紅蘿蔔
		0				素羅宋湯	高麗菜、蕃茄、玉米筍、馬鈴薯、奶油、月桂葉、黑胡椒
		0					
		0					
	晚餐	炒烏龍麵	烏龍麵、香菇、紅蘿蔔、素火腿、火鍋餘板、高麗菜、豆芽菜		晚餐	蕃茄鮮蔬炒飯	米、蕃茄、玉米筍、三色豆、青江菜、豆干
		雪菜素鰻	素鰻條、雪菜、毛豆仁、薑絲			炸豆腐	非基改豆腐
		梅乾地瓜條	地瓜條、乾梅粉			三杯鮑菇百頁	杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲			甜椒綠花椰	甜椒、綠花椰
		藥膳冬瓜湯	冬瓜小丁、素火腿丁、薑絲			味噌豆腐湯	味噌、非基改豆腐、紫菜
		0				0	
		0				0	
<二>	早餐	米漿	米、花生	<四>	早餐	清粥	米
7/3		紅豆包	紅豆包	7/5		銀絲捲	銀絲捲
	(蛋素)	木須炒蛋	蛋、木耳絲、小黃瓜、豆薯中條			醬燒豆G	豆G
	(全素)	木須炒豆包	豆包、木耳絲、小黃瓜、豆薯中條			素鬆	素鬆
		蜜汁海帶	海帶			鐵板銀芽	豆芽菜、素火腿、紅蘿蔔、木耳、粗黑胡椒粒
		素燥炒冬粉	冬粉、三色豆、素火腿			薑絲青江菜	青江菜、薑絲
		椒鹽四季豆	四季豆、椒鹽粉			0	
	午餐	麻油麵線	麻油麵線		午餐	白飯	米
		醬燒豆包	豆包		(蛋素)	五味醬燒炸蛋	蛋、五味醬
		G絲小黃瓜	小黃瓜、G絲、薑末		(全素)	五味醬燒豆包	豆包、五味醬
		佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、猴頭菇、乾香菇、紅棗			梅干鮮筍豆輪	梅干菜、豆輪、新鮮桂竹筍、魯包
		炒樹子水蓮	水蓮菜、樹子、薑			塔香紫茄	茄子、九層塔、薑絲、辣椒條
		紅豆西米露	紅豆、西谷米			炒空心菜	空心菜、薑絲
		0				綠豆仙草蜜	仙草、綠豆
	晚餐	白飯	米		晚餐	起司野菇燉飯	白米、雪白菇、非基改玉米粒、奶油、柳松菇
		紅燒獅子頭	獅子頭、白菜、紅蘿蔔、香菇、薑			照燒油豆腐	非基改四角油豆腐、薑、辣椒
		螞蟻上樹	冬粉、香菇絲、素肉粒、高麗菜、紅蘿蔔			南瓜天婦羅	南瓜、白蘿蔔
		沙茶椒香腰花	青椒、厚腰花、沙茶醬、薑片			炒萵苣	萵苣、薑
		炒A菜	A菜、薑絲			苦瓜湯	苦瓜、蔞瓜、香菇、芹菜末、嫩薑絲
		枸杞南瓜湯	南瓜、薑絲、枸杞			0	

