

# 普台國民小學107年07月16日至107年07月22日菜單

普台國民小學107年07月16日至107年07月22日菜單														
日期	7月16日		7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月22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	山藥麥片粥	1碗	黑糖牛奶	1碗	奶茶	1碗	苧菜玉米粥	1碗	豆漿	1碗				
	小銀絲捲	40g	豆沙包	60g	薄片吐司	1片	地瓜包	40g	刈包	40g				
	塔香炒蛋	65g	起司豆包針菇	50g	素火腿片	1匙	磨菇炒蛋	65g	素火腿片	1片				
	塔香嫩油腐	60g	玉米脆片	30g	美乃滋	1匙	磨菇三角油腐	60g	白芝麻糖粉	7g				
	素鬆	25g	綜合堅果	10g	蘋果片	45g	咖哩馬鈴薯	50g	炒冬粉	50g				
	乾煸四季豆	55g	炒花椰菜	30g	玉米粒	30g	素鬆	20g	炒酸菜	50g				
	炒高麗菜	55g					炒青江菜	55g						
午餐	水餃	8-10顆	黑胡椒炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	田園燴飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	蜜汁方干	65g	荷包蛋	60g	香滷油腐	55g	紅麴豆腸	65g	炸蛋	60g				
	香酥薯餅	1-2片	炸百頁	60g	日式天婦羅	60g	涼拌杏鮑菇	50g	炸豆腐	60g				
	炒龍鬚菜	55g	素鳳梨蝦球	60g	南瓜粉絲煲	55g	炒油菜	60g	炸雙薯條	60g				
	關東煮湯	1碗	炒空心菜	65g	高麗菜	60g	青木瓜湯	1碗	磨菇四季豆	55g				
			筍片湯	1碗	地瓜QQ甜湯	1碗			味噌湯	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	雙麻炒飯	1碗	香椿炒飯	1碗	白米飯	1碗	涼麵	1.5碗					蕃茄磨菇鐵板麵	1.5碗
	黃金豆腸	55g	醬爆干丁	55g	紅燒蛋	60g	五香黑干	55g					五味醬豆腐	60g
	佛跳牆	55g	千島醬玉筍	50g	紅燒豆包	55g	紅蓼冬瓜	55g					干梅地瓜條	60g
	素燥地瓜葉	65g	炒白花椰	60g	馬提條	55g	炒A菜	60g					高麗菜	55g
	餛飩白菜湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗	玉米若末	50g	什錦鮮菇湯	1碗					南瓜濃湯	1碗
					炒大陸妹	65g								
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	46	g	49	g	47	g	45	g	32	g	0	g	20	g
脂肪	44	g	40	g	43	g	42	g	28	g	0	g	18	g
醣類	275	g	288	g	280	g	279	g	182	g	0	g	86	g
熱量	1680	Kcal	1708	Kcal	1695	Kcal	1674	Kcal	1108	Kcal	0	Kcal	586	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包
7/16		小銀絲捲	小銀絲捲	7/18		薄片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			素火腿片	非基改豆干
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			美乃滋	巧克力果醬
		素鬆	素鬆			蘋果片	蘋果
		乾煸四季豆	四季豆、新鮮香菇、素肉絲			玉米粒	非基改玉米粒
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	水餃	熟素水餃		午餐	紫米飯	白米、紫米
		蜜汁方干	非基改豆干、乾香菇			香滷油腐	非基改三角油腐、滷包、八角
		香酥薯餅	三角小薯餅			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			南瓜粉絲煲	冬粉、南瓜、金針菇、鴻喜菇、台芹、素絞肉
		關東煮湯	非基改玉米、素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、台芹			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		0				地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓
	晚餐	雙麻炒飯	白扁麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔		晚餐	白米飯	白米
		黃金豆腸	非基改豆腸		(蛋素)	紅燒蛋	CAS洗選蛋、八角、滷包
		佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、蓮子、紅蘿蔔、紅棗、枸杞		(全素)	紅燒豆包	非基改生豆包、紅蘿蔔、台芹
		素燥地瓜葉	地瓜葉、薑			馬提條	馬提條
		餛飩白菜湯	小白菜、素餛飩、榨菜絲、薑			玉米若木	非基改玉米、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						當歸皮絲湯	皮絲、當歸、紅棗、枸杞
<二>	早餐	黑糖牛奶	非基改豆漿、五穀米	<四>	早餐	苜菜玉米粥	白米、非己改玉米、素絞肉、乾香菇
7/17		豆沙包	素菜包	7/19		地瓜包	小地瓜包
		起司豆包針菇	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	磨菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋菇、洋芋
		玉米脆片	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋菇、洋芋
		綜合堅果	大黃瓜、香菇、薑			咖哩馬鈴薯	洋芋、蕃茄、紅蘿蔔、薑、素咖哩粉
		炒花椰菜	花椰菜、薑			素鬆	素鬆
		0				炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	黑胡椒炒麵	白扁麵、高麗菜、三色豆、乾香菇、黑胡椒		午餐	田園燴飯	白米、竹筍、蘆筍、大白菜、玉米筍、紅蘿蔔、甜豆莢、香菇、黑木耳
	(蛋素)	荷包蛋	CAS洗選蛋			紅麴豆腸	非基改豆腸、紅麴醬
	(全素)	炸百頁	非基改百頁			涼拌杏鮑菇	杏鮑菇、苜蓿芽
		素鳳梨蝦球	蒟蒻、鳳梨、素沙拉醬			炒油菜	油菜、薑
		炒空心菜	空心菜、薑			青木瓜湯	青木瓜、紅蘿蔔、核桃、枸杞
		筍片湯	筍片、紅蘿蔔、薑、乾香菇			0	
		0					
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、碎豆輪、乾香菇		晚餐	涼麵	涼麵、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		醬爆干丁	非基改黑干、紅蘿蔔、九層塔			五香黑干	非基改黑干、小小菇、紅蘿蔔
		千島醬玉筍	新鮮玉米筍、黑芝麻粒			紅蓼冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑
		炒白花椰	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			炒A菜	A菜、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、豆皮、紅蘿蔔、台芹			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		0				0	

