

# 普台國民小學107年07月23日至107年07月29日菜單

普台國民小學107年07月23日至107年07月29日菜單														
日期	7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		7月29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	芝麻糊	1碗	奶茶	1碗	高麗菜粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	南瓜豆漿	1碗	小米粥	1碗		
	牛奶饅頭	70g	全麥吐司	2片	小銀絲捲	2片	地瓜包	30g	巧克力雙色饅頭	70g	小紅豆包	30g		
	玉米炒蛋	55g	蜜汁豆干丁	50g	豆瓣油腐	55g	起司滑蛋	60g	乾燒豆包	55g	醬爆干丁	60g		
	玉米炒豆腸	55g	果醬	15g	素鬆	45g	起司豆腸	55g	塔香鮑菇	1匙	脆瓜	45g		
	炒雙菇	65g	五彩球脆片	45g	皮絲海芽	1匙	香菇炒大瓜	20g	滷海帶結	55g	炒冬粉	25g		
	芹香海絲	50g	炒鵝白菜	50g	素燥地瓜葉	45g	紅絲帶根	45g	炒高麗菜	50g	腐乳空心菜	50g		
	炒青江菜	50g					炒油菜	50g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	咖哩焗螺旋麵	1.5碗	五穀飯	1碗	翠綠炒飯	1碗	燕麥飯	1碗		
	豆豉草菇豆腐	60g	素燥滷蛋	60g	照燒豆腐	60g	紅燒豆包	65g	番茄炒蛋	60g	香椿素燥	70g		
	西芹腰果	65g	素燥滷豆包	55g	椒鹽四季豆	55g	椒鹽洋芋杏鮑	50g	蕃茄炒豆腐	60g	玉米焗青花菜	55g		
	螞蟻上樹	50g	松菇絲瓜	60g	炒高麗菜	50g	素炒黃豆芽	60g	彩椒白菜木耳	40g	炸地瓜條	70g		
	蠔油芥藍菜	65g	荸薺茄子	65g	玉米味噌湯	1碗	松菇地瓜葉	60g	炒大陸妹	60g	炒莧菜	50g		
	清香結頭菜湯	1碗	炒青江菜	1碗			素羹湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	筍片湯	1碗		
			蘿蔔腐皮湯											
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	紫米飯	1碗	香椿炒粿條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗				
	味噌燒豆腐	55g	腰果素G	55g	紅燒蛋	60g	綜合滷味	70g	日式關東煮	65g				
	玉米若末	55g	芝麻鮑魚菇	50g	紅燒麵腸	60g	醬烤玉米	55g	香酥甜不辣	65g				
	芹香洋芋絲	55g	炒油菜	55g	珍菇蒲瓜	55g	奶油針菇	55g	炒青江菜	50g				
	炒地瓜葉	60g	木耳金針湯	1碗	薯餅	1條	炒A菜	65g	冬瓜薏仁湯	1碗				
	香菇銀蘿湯	1碗			炒花椰菜	60g	蕃茄湯	1碗						
					紫菜湯	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	當令水果	一份		
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	44	g	49	g	47	g	45	g	47	g	32	g	0	g
脂肪	43	g	43	g	46	g	43	g	44	g	29	g	0	g
醣類	282	g	279	g	287	g	288	g	279	g	190	g	0	g
熱量	1691	Kcal	1699	Kcal	1750	Kcal	1719	Kcal	1700	Kcal	1149	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻糊	白米、黑芝麻	<三>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇、台芹、乾香菇
7/23		牛奶饅頭	牛奶饅頭	7/25		小銀絲捲	小銀絲捲
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑			豆瓣油腐	非基改油腐、白芝麻
	(全素)	玉米炒豆腸	非基改豆腸、非基改玉米粒、薑			素鬆	素鬆
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			皮絲海芽	紅蘿蔔、乾海芽、皮絲、薑
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉、薑
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	咖哩焗螺旋麵	螺旋麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、乳酪絲、素咖哩粉
		豆豉草菇豆腐	非基改豆腐、草菇、碧玉筍、豆豉、九層塔、薑			照燒豆腐	非基改薄豆腐
		西芹腰果	西芹、黃甜椒、紅甜椒、腰果、薑			椒鹽四季豆	四季豆
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、乾香菇、黑木耳、台芹			炒高麗菜	高麗菜、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			玉米味噌湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改味噌、台芹
		清香結頭菜湯	結頭菜、鴻喜菇、薑、台芹、乾香菇				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉		(全素)	紅燒麵腸	豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔、薑			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			薯餅	薯餅
		香菇銀蘿湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、乾香菇			炒花椰菜	花椰菜、薑
						紫菜湯	紫菜、薑、非基改角螺
<二>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉	<四>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、牛奶
7/24		全麥吐司	全麥吐司	7/26		地瓜包	地瓜包
		蜜汁豆干丁	非基改豆干丁、白芝麻		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
		果醬	巧克力果醬		(全素)	起司豆腸	非基改豆包、起司
		五彩球脆片	五彩球脆片			香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、漿			紅絲帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹
	(全素)	素燥滷豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			椒鹽洋芋杏鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔、白胡椒粉、鹽
		松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、青椒絲、薑末
		荸薺茄子	茄子、荸薺、薑、台芹			松菇地瓜葉	地瓜葉、柳松菇、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		腰果素G	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、非基改角螺、紅蘿蔔
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			醬烤玉米	非基改玉米
		炒油菜	油菜、薑			奶油針菇	金針菇、奶油
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹			炒A菜	A菜、薑
		0				蕃茄湯	蕃茄、大白菜、非基改角螺、薑、馬鈴薯

