

普台國民小學107年08月20日至107年08月26日菜單

日期	8月20日		8月21日		8月22日		8月23日		8月24日		8月25日		8月26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	豆漿	1碗	高麗菜粥	1碗	糙米漿	1碗	阿華田	1碗	小米粥	1碗				
	西式燒餅	1個	小銀絲捲	1個	素菜包	1個	捲餅	1個	素蘿蔔糕	1片				
	黑胡椒炒蛋	80g	腐皮針菇玉米	60g	醬爆豆干	70g	洋芋蛋沙拉	60g	素燥干丁	60g				
	黑胡椒素柳	80g	素鬆	20g	麻香海帶根	50g	洋芋豆腐沙拉	30g	花瓜	30g				
	牛番茄片	40g	素炒木耳	50g	炒冬粉	55g	起司片	50g	炒寬粉	60g				
	起司片	1片	炒小白菜	80g	炒青江菜	70g	綜合堅果	60g	炒高麗菜	80g				
	美生菜	40g					苜蓿芽	35g						
午餐	麻香飯	1碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	水餃	1.5碗	白米飯	1碗				
	燻豆包	60g	滷蛋	70g	雲南豆腐蓉	70g	蜜汁豆干	70g	蕃茄炒蛋	85g				
	打拋若	60g	滷油腐	70g	酥炸馬鈴薯	70g	泰式椒麻G	85g	蕃茄炒豆包	85g				
	香料烤鮑菇	70g	G絲小黃瓜	55g	炒高麗菜	70g	涼拌黃秋葵	70g	玉米筍沙拉	70g				
	炒莧菜	100g	芝麻鮑魚菇	60g	蘿蔔素丸湯	1碗	酸辣湯	1碗	茄香山藥	70g				
	冬瓜薏仁湯	1碗	炒龍鬚菜	1碗					蠔油芥藍菜	70g				
			若谷茶湯	1碗					豆花	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	擔擔麵	1.5	紫米飯	1碗					奶油火腿麵	1.5碗
	黃金豆腐	85g	麻婆豆腐	85g	塔香炒蛋	80g	龍珠鑲白玉	85g					馬鈴薯燉凍腐	80g
	莎莎醬茄子	70g	酥炸地瓜條	70g	塔香豆腸	70g	百香山藥	70g					醬烤玉米	60g
	炒大陸妹	85g	脆皮麵腸	65g	大瓜香菇丸	65g	玉米炒腰果	65g					椒鹽四季豆	65g
	刺瓜湯	1碗	炒油菜	70g	清燙筍白筍	70g	炒大白菜	85g					冬瓜QQ山粉圓	1碗
			清香結頭菜湯	1碗	炒A菜	75g	什錦鮮菇湯	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				

營養成份分析

蛋白質	67	g	69	g	66	g	67	g	45	g	0	g	19	g
脂肪	59	g	61	g	58	g	64	g	39	g	0	g	18	g
醣類	290	g	297	g	292	g	294	g	193	g	0	g	96	g
熱量	1959	Kcal	2013	Kcal	1954	Kcal	2020	Kcal	1303	Kcal	0	Kcal	622	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	糙米漿	白米、糙米、花生
8/20		西式燒餅	西式燒餅	8/22		素菜包	素菜包
	(蛋素)	黑胡椒炒蛋	CAS洗選蛋、黑胡椒			醬爆豆干	非基改豆干、四季豆、九層塔、乾香菇
	(全素)	黑胡椒素柳	素肉排、黑胡椒			麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑
		牛番茄片	牛蕃茄			炒冬粉	冬粉、豆芽菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		起司片	起司片			炒青江菜	青江菜、薑
		美生菜	美生菜			0	
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻		午餐	小米飯	白米、小米
		燻豆包	非基改豆包			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
		打拋若	麵腸、檸檬、薑、九層塔、辣椒			酥炸馬鈴薯	洋芋
		香料烤鮑菇	杏鮑菇、奶油、黑胡椒、洋香菜			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		炒莧菜	莧菜、薑			蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、素小清丸、紅蘿蔔、薑
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑、台芹			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	擔擔麵	關廟麵、芝麻、花生粉、辣油、台芹
		黃金豆腐	非基改豆腐		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		莎莎醬茄子	茄子、牛蕃茄、黃甜椒		(全素)	塔香豆腸	非基改豆腸、九層塔、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			大瓜香菇丸	大黃瓜、素香菇丸、紅蘿蔔、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹			清燙筍白筍	筍白筍、薑
		0				炒A菜	A菜、薑
						味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇	<四>	早餐	阿華田	阿華田
8/21		小銀絲捲	小銀絲捲	8/23		捲餅	墨西哥薄餅
		腐皮針菇玉米	金針菇、非基改豆皮、非基改玉米粒、台芹		(蛋素)	洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米粒、小黃瓜
		素鬆	素鬆		(全素)	洋芋豆腐沙拉	洋芋、非基改豆腐、非基改玉米粒、小黃瓜
		素炒木耳	黑木耳、薑、紅甜椒、台芹			起司片	起司片
		炒小白菜	小白菜、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		0				苜蓿芽	苜蓿芽
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	水餃	素熟水餃
	(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包、八角			蜜汁豆干	非基改黑豆干、白芝麻
	(全素)	滷油腐	非基改嫩油腐、滷包、八角			泰式椒麻G	杏鮑菇、檸檬、辣椒
		G絲小黃瓜	小黃瓜、杏鮑菇、花生			涼拌黃秋葵	黃秋葵、素沙拉醬
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			酸辣湯	大白菜、非基改豆腐、香菇、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、薑			0	
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、肉骨茶包			0	
	晚餐	白飯	米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		麻婆豆腐	非基改豆腐、素絞肉、香菇、辣椒、碧玉筍			龍珠鑲白玉	非基改薄豆腐、樹子、九層塔
		酥炸地瓜條	地瓜薯條			百香山藥	山藥、百香果
		脆皮麵腸	非基改麵腸			玉米炒腰果	非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑、枸杞			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		清香結頭菜湯	結頭菜、薑、台芹、乾香菇			什錦鮮菇湯	高麗菜、金針菇、香菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳

