

普台國民小學107年09月10日至107年09月16日菜單

普台國民小學107年09月10日至107年09月16日菜單														
日期	9月10日		9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16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	奶茶	1碗	豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	芋頭米粉湯	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	厚片吐司	1片	刈包	60g	口袋餅	60g	地瓜包	30g	迷你銀絲捲	40g	小芝麻包	30g	薄片吐司	2片
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	玉米起司豆包	55g	塔香炒蛋	60g	菜脯碎干	55g	玉米炒豆腐	55g	磨菇炒蛋	60g
	起司豆包	55g	白芝麻糖粉	3g	巧克力脆片	15g	塔香嫩油腐	55g	蕃茄炒筍瓜	50g	鮮菇炒蒲瓜	50g	磨菇三角油	55g
	烤海苔片	45g	炒酸菜	15g	蕃茄片	45g	炒大黃瓜	50g	薑絲海帶根	45g	花瓜	20g	綜合堅果	1匙
	美乃滋	1匙	炒小白菜	55g	苜蓿芽	60g	滷海帶結	50g	炒高麗菜	50g	炒青江菜	50g	果醬	1匙
	炒高麗菜	50g					炒油菜	50g					炒鵝白菜	50g
午餐	翠綠炒飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1個	紫米飯	1碗	田園燴飯	1碗
	香滷四角油腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	素燥滷蛋	1顆	磨菇豆腐	60g	玉米G排	60g	黃金豆腐	70g	照燒豆腸	70g
	素客家小炒	55g	蕃茄炒嫩豆包	60g	素燥豆包	55g	椒鹽四季豆	50g	千島沙拉	55g	洋芋炒火腿	55g	馬鈴薯沙拉	55g
	有機皺葉白菜	65g	芝麻鮑魚菇	55g	松菇絲瓜	65g	螞蟻上樹	50g	炸地瓜條	60g	西芹腰果	50g	炒油菜	55g
	椰香芋頭西米露	1碗	清炒絲瓜	85g	素炒黃豆芽	50g	有機青江菜	60g	鮮蔬拌麵	1碗	素燥美生菜	55g	青木瓜湯	1碗
			板燒銀芽	50g	龍鬚菜	60g	紅豆西米露	1碗	玉米濃湯	1碗	若谷茶湯	1碗		
			四神湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	豆漿	一碗	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	一碗
晚餐	紫米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	胚芽米飯	1碗	小米飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	腰果素G	60g	味噌燒豆腐	65g	日式關東煮	65g	綜合滷味	65g	鮮蔬滑蛋	60g	紅燒蛋	60g	素燥滷豆干	55g
	玉米若末	50g	烤雙菇	50g	香酥甜不辣	50g	醬烤玉米	50g	鮮蔬豆干	55g	紅燒豆腸	55g	芝麻海帶根	50g
	芹香洋芋絲	50g	炒油菜	55g	炒大陸妹	65g	塔香鮑菇	50g	珍菇蒲瓜	50g	清炒甜豆	50g	炒花椰菜	55g
	炒地瓜葉	65g	木耳金針湯	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗	炒A菜	60g	芋泥酥捲	1條	千島醬玉筍	65g	當歸皮絲湯	1碗
	香菇銀蘿湯	1碗					蕃茄湯	1碗	有機小松葉	60g	炒小白菜	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	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	45	g	47	g	44	g	45	g	47	g	48	g	46	g
脂肪	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	46	g	44	g
醣類	287	g	278	g	277	g	286	g	279	g	288	g	281	g
熱量	1724	Kcal	1705	Kcal	1671	Kcal	1711	Kcal	1709	Kcal	1758	Kcal	1704	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
9/10		厚片吐司	厚片吐司	9/12		口袋餅	原味貝果
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司			玉米起司豆包	牛番茄片
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			巧克力脆片	巧克力脆片
		烤海苔片	海苔片			蕃茄片	馬鈴薯片、黑胡椒
		美乃滋	美乃滋			苜蓿芽	蘆筍
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	翠綠炒飯	白米、青江菜、非基改豆干丁、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包		(蛋素)	素燻滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
		素客家小炒	非基改豆干片、杏鮑菇、碎菜脯、紅蘿蔔、芹菜		(全素)	素燻豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
		椰香芋頭西米露	芋頭小丁、西谷米、椰漿粉、奶粉			素炒黃豆芽	黃豆芽、青椒、黃椒、茼蒿(紅、白)
						龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、薑
						味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇
		腰果素G	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			香酥甜不辣	素甜不辣、青椒
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑
		香菇銀鱈湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			0	
						0	
<二>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<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
9/11		刈包	刈包	9/13		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	小米飯	白米、青江菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁
	(全素)	蕃茄炒嫩豆包	非基改嫩豆包、蕃茄			椒鹽四季豆	四季豆
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		清炒絲瓜	絲瓜、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		板燒銀芽	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑、乾木耳			紅豆西米露	紅豆、西米露、椰漿粉
		四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、枸杞、茯苓			0	
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇 (不要黑木耳)		晚餐	磨菇鐵板麵	糙米
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹			日式關東煮	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、非基改豆皮、酸菜
		烤雙菇	生鮮香菇、杏鮑菇			香酥甜不辣	非基改玉米
		炒油菜	油菜、薑			炒大陸妹	鮑魚菇、白果、九層塔
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、薑、台芹			冬瓜薏仁湯	A菜、薑
		0				0	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、薑、奶油

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹	<日>	早餐	阿華田	阿華田
9/14		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	9/16		薄片吐司	薄片吐司
		菜脯碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁		(蛋素)	磨菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
		蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、黑木耳		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、洋菇
		薑絲海帶根	海帶根、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		炒高麗菜	高麗菜、薑			果醬	巧克力果醬
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	田園燴飯	白米、筍片、蘆筍、大白菜、玉米筍、紅蘿蔔、甜豆莢、香菇、黑木耳、
	(蛋素)	玉米G排	素鹽酥雞排、奶油			照燒豆腸	非基改豆腸
	(全素)	千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紅蘿蔔、紫甘藍			馬鈴薯沙拉	洋芋、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米粒
		炸地瓜條	地瓜薯條			炒油菜	油菜、薑
		鮮蔬拌麵	白油、青花菜、玉米筍、紅蘿蔔、台芹			青木瓜湯	青木瓜、大豆皮、枸杞、核桃、薑
		玉米濃湯	玉米醬、洋芋、奶粉、非基改玉米粒、素火腿			0	
		0					
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳
		鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏			素燥滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、馬鈴薯
		鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、薑、枸杞			炒花椰菜	花椰菜、薑
		芋泥酥捲	芋泥酥捲			當歸皮絲湯	乾金針、皮絲、薑、當歸
		有機小松葉	有機小松葉、薑			0	
		紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑				
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
9/15		小芝麻包	小芝麻包				
		玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒				
		鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		花瓜	花瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		洋芋炒火腿	洋芋、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒、青豆仁				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇				
		素燥美生菜	美生菜、薑				
		若谷茶湯	非基改玉米、高麗菜、乾香菇、白蘿蔔、肉骨茶包				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹				
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹				
		清炒甜豆	甜豆、鮮香菇、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔				
		千島醬玉筍	玉米筍				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、秀珍菇、金針菇、杏鮑菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑				