

普台國民小學107年9月17日至107年9月23日菜單

普台國民小學107年9月17日至107年9月23日菜單														
日期	9月17日		9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23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	奶茶	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	刈包	60g	西式燒餅	70g	南瓜雜糧小饅頭	40g	玉兔包	40g	薄片吐司	2片				
	素火腿片	1片	起司滑蛋	60g	蕃茄炒豆皮	55g	水煮蛋	60g	芋仔餅	30G				
	白芝麻糖粉	7g	起司豆包	60g	滷海帶結	45g	玉米炒干丁	55g	果醬	30g				
	炒酸菜	40g	小黃片	30g	五彩脆片	45g	豆漿	20g	綜合堅果	1匙				
	炒小白菜	60g	蕃茄片	35g	翡翠娃娃菜	55g	小瓜炒茼蒿	50g	炒高麗菜	55g				
			千島醬	15g			炒青江菜	55g						
午餐	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	水餃	8-10個	白米飯	1.5碗				
	日式蒸蛋	70g	咖哩洋芋豆腐	65g	五香嫩腐	60g	日式關東煮	70g	五味醬炸蛋	60g				
	素鬆蒸豆腐	65g	甜豆玉筍	55g	麻油杏鮑菇	55g	五彩繪栗子	50g	五味醬豆包	60g				
	香酥薯餅	60g	日式天婦羅	60g	有機豆芽菜	50g	有機黑葉白菜	60g	椒鹽洋芋杏鮑	55g				
	螞蟻上樹	55g	有機青松菜	60g	炒高麗菜	60g	紫菜丸子湯	1碗	玉米若末	55g				
	炒龍鬚菜	60g	味噌湯	1碗	地瓜QQ甜湯	1碗			有機空心菜	60g				
	紅豆粉圓湯	1碗							蘿蔔腐皮湯	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	豆花	一盒	麵包	一個	麵包	一個	優酪乳	一罐						
晚餐	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	小米飯	1碗	古早味油飯	1碗						
	素客家小炒	60g	香燥豆干	60g	針菇炒蛋	65g	蒲燒素饅	70g						
	西芹腰果	50g	炸雙瓜	55g	豆皮針菇	60g	珍菇蒲瓜	55g						
	松菇絲瓜	80g	五更昌旺煲	50g	千島醬玉筍	55g	炒地瓜葉	65g						
	腐乳高麗菜	60g	炒白花菜	60g	甘燒冬瓜	55g	三絲豆腐羹	1碗						
			翡翠丸子羹湯	1碗	炒大陸妹	65g								
					冬菜粉絲湯	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						
營養成份分析														
蛋白質	46	g	47	g	45	g	44	g	29	g	0	g	0	g
脂肪	45	g	44	g	42	g	42	g	27	g	0	g	0	g
醣類	275	g	279	g	276	g	275	g	178	g	0	g	0	g
熱量	1689	Kcal	1700	Kcal	1662	Kcal	1654	Kcal	1071	Kcal	0	Kcal	0	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	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉
9/17		刈包	刈包	9/19		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭
		素火腿片	素火腿片			蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			五彩脆片	喜瑞爾五彩球脆片
		炒小白菜	小白菜、薑			翡翠娃娃菜	翡翠娃娃菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	日式蒸蛋	洗選蛋、香菇、素餘板			五香嫩腐	板豆腐、滷包、八角
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、素鬆、樹子			麻油杏鮑菇	杏鮑菇、黑豆干、香菇、西洋芹
		香酥薯餅	三角小薯餅			有機豆芽菜	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素碎肉、台芹、乾香菇、黑木耳			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓
		紅豆粉圓湯	紅豆、粉圓				
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇		晚餐	小米飯	白米、小米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、老薑			千島醬玉筍	玉米筍、素沙拉醬
		腐乳高麗菜	高麗菜、豆腐乳			甘燒冬瓜	冬瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		0				炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						冬菜粉絲湯	素香菇貢丸、冬菜、冬粉、台芹
<二>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉	<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
9/18		西式燒餅	西式燒餅	9/20		玉兔包	玉兔綠豆沙包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(蛋素)	水煮蛋	大成CAS洗選蛋
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		小黃片	小黃瓜			豆漿	豆漿
		蕃茄片	牛蕃茄			小瓜炒茼蒿	小黃瓜、白茼蒿、薑
		千島醬	素千島醬			炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	水餃	素熟水餃
		咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素食咖哩粉			日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			五彩繪栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑
		日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機青松菜	有機青松菜、薑			紫菜丸子湯	紫菜、素丸、薑絲
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			0	
		0					
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	古早味油飯	圓糯米、芋頭、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇
		香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			蒲燒素饅	百頁豆腐、乾香菇末、薑片、海苔絲、白芝麻
		炸雙瓜	地瓜條、南瓜條、梅粉			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		五更昌旺煲	非基改豆腐、茼蒿素肚、香菇、酸菜、金針菇、紅蘿蔔、花椒			炒地瓜葉	地瓜葉、薑
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			三絲豆腐羹	非基改豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		翡翠丸子羹湯	菠菜、丸子、香菇、紅蘿蔔			0	

