

普台國民小學107年10月08日至107年10月14日菜單

普台國民小學107年10月08日至107年10月14日菜單														
日期	10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13日		10月14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	阿華田	1碗	小米粥	1碗	奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	廣東粥	1碗	紫米漿	1碗
	中切麵包	65g	小芋泥包	30g	厚片吐司	1片	小芝麻包	40g	素花捲	70g	南瓜雜糧小饅	30g	素蘿蔔糕	1片
	水煮蛋	1顆	樹子蒸豆腐	55g	乾燒豆包	60g	玉米炒蛋	60g	香滷三角油腐	55g	薑汁豆腸	55g	南瓜炒蛋	60g
	素火腿	1片	脆瓜	25g	烤海苔	50g	玉米干丁	55g	香烤地瓜	55g	素鬆	20g	南瓜炒豆包	55g
	馬鈴薯沙拉	60g	醬爆麵腸	45g	起司片	1片	麻婆大瓜	50g	紅絲海帶根	45g	炒雙菇	25g	白玉海結	45g
	綜合堅果	1匙	素燥地瓜葉	50g	炒高麗菜	60g	蜜汁豆漿	20g	炒鵝白菜	50g	炒大陸妹	55g	炒冬粉	45g
	奶油小白菜	50g					炒莧菜	55g					炒小白菜	50g
午餐	番茄麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	香椿炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	白米飯	1個	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	照燒烤油腐	65g	蕃茄炒蛋	65g	銀蘿燒腐	70g	五味醬豆腐	70g	素燥炒蛋	60g	綜合滷味	70g	筍香嫩油腐	70g
	酥炸馬鈴薯	65g	蕃茄炒豆皮	60g	烤香菇	50g	佛跳牆	50g	豆酥嫩豆腐	60g	芝麻秀珍菇	55g	素炒甜不辣	55g
	蠔油芥藍菜	55g	白菜滷	55g	炒大白菜	65g	黃金瓜薯	50g	芋香四喜	55g	醬烤玉米	70g	酥炸彩椒鮑菇	50g
	蘿蔔玉米湯	1碗	玉米若末	50g	四神湯	1碗	有機青江菜	60g	絲瓜麵線	65g	涼拌過貓	50g	紅絲四季豆	60g
			有機青松葉	60g			玉米濃湯	1碗	有機小松葉	60g	紅豆西米露	1碗	煨湯	1碗
			珍珠地瓜芋圓	1碗					若谷茶湯	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	紅豆湯	一碗	麵包	一個	豆花	一盒	布丁	一杯	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	一碗
晚餐	糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1碗	五穀飯	1碗	素羊若羹麵	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	塔香豆包	60g	香滷豆干	60g	豆腐炒蛋	60g	客家小炒	60g	南洋咖哩豆腐	55g	梅干滷蛋	65g	醬爆干丁	65g
	腰果玉米	50g	奶油針菇	50g	炒豆腐	55g	芹香蒟蒻	50g	針菇炒木耳	50g	梅干豆干	60g	松菇蒲瓜	50g
	甘燒大黃瓜	55g	炒花椰菜	55g	燒冬瓜	50g	香酥馬蹄條	30g	番茄焗烤蔬菜	50g	酥炸地瓜條	65g	炒高麗菜	55g
	炒高麗菜	55g	蕃茄湯	1碗	三杯杏鮑菇	50g	大陸妹	60g	炒A菜	60g	西芹腰果	50g	當歸皮絲湯	1碗
	味噌湯	1碗			炒龍鬚菜	55g			清香冬瓜湯	1碗	炒紅莧菜	60g		
					薑絲海結湯	1碗					刺瓜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	46	g	43	g	45	g	44	g	45	g	46	g	43	g
脂肪	43	g	41	g	44	g	42	g	43	g	43	g	42	g
醣類	287	g	284	g	283	g	285	g	280	g	287	g	284	g
熱量	1719	Kcal	1677	Kcal	1708	Kcal	1694	Kcal	1687	Kcal	1719	Kcal	1686	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	阿華田	<三>	早餐	奶茶	紅茶包、紐西蘭全脂奶粉
10/8		中切麵包	中切沙拉台	10/10		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	水煮蛋	CAS洗選蛋			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	素火腿	素火腿			烤海苔	海苔
		馬鈴薯沙拉	洋芋、非基改玉米、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾、素沙拉			起司片	起司片
		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
		奶油小白菜	小白菜、奶油			0	
	午餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、番茄、素火腿、乾香菇、芹菜		午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米粒、碎豆輪、香椿、乾香菇
		照燒烤油腐	非基改長型油腐			銀蘿燒腐	非基改四角油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		酥炸馬鈴薯	洋芋			烤香菇	生鮮香菇
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			炒大白菜	大白菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、薑、乾香菇、非基改角螺			四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		0				0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		腰果玉米	非基改玉米、腰果、毛豆、紅蘿蔔		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、乾香菇絲、紅蘿蔔絲、薑絲、破布子			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒高麗菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			炒龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、薑
<二>	早餐	小米粥	白米、小米	<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
10/9		小芋泥包	小芋泥包	10/11		小芝麻包	小芝麻包
		樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、碧玉筍絲、甜紅椒絲、薑絲		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		脆瓜	脆瓜		(全素)	玉米干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒
		醬爆麵腸	麵腸片、九層塔			麻婆大瓜	大黃瓜、豆干末、薑末、素豆瓣醬、素蠔油、醬油
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素絞肉、乾香菇、薑			蜜汁豆漿	洋地瓜、香菇、杏鮑菇、白精靈菇、紅蘿蔔
		0				炒莧菜	莧菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			五味醬豆腐	非基改薄豆腐
	(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄			佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		白菜滷	白菜、柳松菇、非基改角螺、乾木耳、薑			黃金瓜薯	地瓜、洋地瓜、毛豆仁、生鮮香菇、乾香菇
		玉米若末	非基改玉米粒、素絞肉、毛豆仁、紅蘿蔔			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機青松葉	有機青松葉、薑			玉米濃湯	玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
		珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳
		香滷豆干	非基改豆干丁、紅蘿蔔、八角			客家小炒	非基改豆干絲、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		奶油針菇	金針菇、素火腿、黑胡椒粒			芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒
		炒花椰菜	青花菜、薑			香酥馬蹄條	馬蹄條
		蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、薑			大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
10/12		素花捲	素花捲	10/14		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		香滷三角油腐	非基改油腐、薑		蛋素	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜
		香烤地瓜	栗子地瓜		全素	南瓜炒豆包	非基改豆包、南瓜
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、熟白芝麻			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、黑木耳
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	蛋素	素燥炒蛋	大成CAS洗選蛋、素肉、薑			筍香嫩油腐	非基改嫩油腐、竹筍、紅蘿蔔、薑
	全素	豆酥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、豆酥、薑			素炒甜不辣	素甜不辣、甜豆、茼蒿、紅甜椒、香菇
		芋香四喜	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			煨湯	非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇				
	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、素絞肉
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、椰漿、咖哩粉			醬爆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		針菇炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑
		番茄焗烤蔬菜	番茄、馬鈴薯、洋菇、節瓜、起司絲			炒高麗菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸
<六>	早餐	廣東粥	白米飯、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、毛豆仁				
10/13		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		0					
	午餐	小米飯	白米、小米				
		綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、角螺、紅蘿蔔				
		芝麻秀珍菇	秀珍菇、白芝麻				
		醬烤玉米	非基改玉米				
		涼拌過貓	過貓、素沙拉醬				
		紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿				
	晚餐	白米飯	白米				
	蛋素	梅干滷蛋	水煮蛋、梅干菜、薑				
	全素	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、薑				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑				
		炒紅莧菜	紅莧菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹				