

普台國民小學107年10月15日至107年10月21日菜單

普台國民小學107年10月15日至107年10月21日菜單														
日期	10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21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	山藥麥片粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	刈包	40g	小銀絲捲	30g	全麥吐司	2片	地瓜包	40g	厚片吐司	1片				
	古早味炒全蛋	60g	菜脯碎干	60g	素火腿片	1片	玉米炒蛋	60g	乾燒豆包	60g				
	醬爆干片	55g	素鬆	25g	起司片	1片	玉米炒干丁	55g	果醬	1匙				
	炒酸菜	25g	香滷海結	50g	素沙拉醬	20g	涼拌牛蒡絲	20g	香酥芋丸	1顆				
	快炒筍瓜	50g	薑絲地瓜葉	65g	美生菜	40g	薑絲鮮菇炒冬瓜	50g	清炒大陸妹	65g				
	炒高麗菜	60g					炒油菜	60g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	麻香飯	1碗				
	五更昌旺煲	65g	紅燒蛋	60g	素麥克G塊	2塊	香椿素燥	70g	五味醬炸蛋	60g				
	香酥薯餅	50g	紅燒豆腸	55g	佛跳牆	60g	青椒煸茄絲	50g	五味醬豆包	55g				
	清炒絲瓜	55g	南瓜粉絲煲	60g	板燒銀芽	55g	玉米焗青花	50g	芹香茼蒿	50g				
	豆豉龍鬚菜	60g	鳳梨炒木耳	55g	清炒高麗菜	60g	有機黑葉白菜	60g	針菇絲瓜	60g				
	四神湯	1碗	有機嫩葉白菜	60g	冬菜菇菇湯	1碗	筍片湯	1碗	有機空心菜	60g				
			味噌湯	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	一瓶						
晚餐	咖哩貝貝	1.5碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗					白米飯	1碗
	日式關東煮	60g	照燒油腐	60g	針菇炒蛋	60g	香滷豆包	60g					黑胡椒素排	60g
	西芹腰果	55g	鮮菇燴玉筍	50g	豆皮針菇	55g	炸什錦	60g					炒冬粉	55g
	炒油菜	60g	炒白花菜	60g	黑胡椒杏鮑菇	50g	炒A菜	65g					五彩繪栗子	55g
	馬鈴薯豆漿濃湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗	炒三鮮	50g	什錦鮮菇湯	1碗					炒大白菜	65g
					炒大陸妹	65g							木耳金針湯	1碗
					紅棗山藥蔬食湯	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	48	g	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	280	g	278	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1679	Kcal	1730	Kcal	1700	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	637	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	紅豆牛奶	紅豆、全脂奶粉
10/15		刈包	刈包	10/17		全麥吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	古早味炒全蛋	大成CAS洗選蛋			素火腿片	素火腿片
	(全素)	醬爆干片	非基改豆干片、九層塔、薑			起司片	起司片
		炒酸菜	酸菜、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		快炒筍瓜	紅蘿蔔、玉米筍、小黃瓜、木耳			美生菜	美生菜
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		五更昌旺煲	非基改薄豆腐、素肚、金針菇、紅蘿蔔、酸菜、香菇、薑			素麥克G塊	素麥克G塊(一人二塊)、番茄醬
		香酥薯餅	薯餅			佛跳牆	大白菜、芋頭、栗子、白果、紅蘿蔔、蓮子、香菇、紅棗
		清炒絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、薑			板燒銀芽	黃芽菜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		豆豉龍鬚菜	龍鬚菜、豆豉、薑			清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、雪白菇、薑、台芹
	晚餐	咖哩貝貝	貝殼通心麵、日式咖哩、紅蘿蔔、馬鈴薯、紅甜椒、青花椰		晚餐	小米飯	白米、小米
		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		(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
		炒油菜	油菜、薑			黑胡椒杏鮑菇	杏鮑菇、黑胡椒、奶油
		馬鈴薯豆漿濃湯	非基改豆漿、馬鈴薯、毛豆、玉米粒、七味粉、黑胡椒			炒三鮮	洋芋、紅蘿蔔、非基改玉米、毛豆
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						紅棗山藥蔬食湯	大白菜、山藥、青花菜、蕃茄、南瓜、紅棗
<二>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
10/16		小銀絲捲	小銀絲捲	10/18		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑			涼拌牛蒡絲	牛蒡絲
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、薑			薑絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包			香椿素燥	碎豆輪、香椿、薑
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			青椒焗茄絲	長茄子、青椒、香菇
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			玉米焗青花	青花菜、非基改玉米、乳酪絲、紅甜椒
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、薑			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹				
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、碎豆輪、乾香菇		晚餐	麻醬麵	油麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔
		照燒油腐	非基改長型油腐			香滷豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			炸什錦	洋芋、四季豆、地瓜、芋頭
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			炒A菜	A菜、薑
		玉米膚皮湯	非基改玉米粒、素火腿、豆皮、紅蘿蔔、台芹			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑、鴻禧菇、杏鮑菇
		0				0	

