

普台國民小學107年11月19日至107年11月25日菜單

日期	11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25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	蜜汁豆漿	20g	香酥芋丸	1顆				
	快炒筍瓜	50g	薑絲地瓜葉	65g	美生菜+番茄片	40g	鮮菇大黃瓜	50g	清炒大陸妹	65g				
	炒高麗菜	60g					炒小白菜	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	蕃茄炒蛋	65g	咖哩洋芋炒豆	65g	樹子炒豆包	60g	素燥炒蛋	65g				
	香酥薯餅	50g	蕃茄炒豆皮	60g	香酥秀珍菇	55g	千島醬玉筍	50g	豆酥嫩豆腐	70g				
	清炒絲瓜	55g	南瓜粉絲煲	60g	玉米焗青花	60g	佛跳牆	60g	芹香蒟蒻	50g				
	有機小松葉	65g	板燒銀芽	55g	炒波菜	80g	有機青松葉	65g	針菇絲瓜	60g				
	四神湯	1碗	炒青花菜	65g	麻油鮮蔬湯	1碗	筍片湯	1碗	有機青江菜	65g				
			青木瓜湯	1碗					冬瓜薏仁湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	豆花	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	咖哩貝貝	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗					白米飯	1碗
	照燒豆腸	60g	日式壽喜燒	60g	鮮蔬滑蛋	60g	素客家小炒	60g					黑胡椒香酥排	60g
	西芹腰果	55g	百頁四喜	55g	鮮蔬豆干	55g	白菇甜豆	60g					炒冬粉	55g
	炒油菜	60g	椒鹽四季豆	65g	三杯杏鮑菇	50g	炒白花菜	65g					五彩繪栗子	55g
	玉米濃湯	1碗	炒大陸妹	65g	香滷豆輪雙色	50g	味噌湯	1碗					炒大白菜	65g
			木耳金針湯	1碗	炒高麗菜	65g							清香結頭菜湯	1碗
				紫菜湯	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
11/19		刈包	刈包	11/21		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	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔			美生菜+番茄片	美生菜、番茄片
		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、燕麥利
		五更昌旺煲	非基改薄豆腐、素肚、金針菇、紅蘿蔔、酸菜、香菇、薑			咖哩洋芋炒豆腐	非基改豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁
		香酥薯餅	薯餅			香酥秀珍菇	秀珍菇
		清炒絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、薑			玉米焗青花	青花菜、非基改玉米、乳酪絲、紅甜椒、素火腿、杏鮑菇
		有機小松菜	有機小松菜、薑			炒波菜	波菜、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			麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、非基改豆皮、薑、枸杞、紅棗
	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	紫米飯	白米、紫米
		照燒豆腸	非基改豆腸、白芝麻		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔、鮑魚菇
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑		(全素)	鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔、鮑魚菇
		炒油菜	油菜、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、奶粉			香滷豆輪雙色	豆輪、白蘿蔔、紅蘿蔔
		0				炒高麗菜	高麗菜、薑
						紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑
<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
11/20		小銀絲捲	小銀絲捲	11/22		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			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		0				炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			樹子炒豆包	非基改豆包、紅甜椒、九層塔、樹子、薑
	(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄			千島醬玉筍	玉米筍
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			佛跳牆	大白菜、芋頭、栗子、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		板燒銀芽	有機豆芽、紅蘿蔔、薑、黑木耳			有機青松菜	有機青松菜、薑
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	麻醬麵	油麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑
		百頁四喜	非基改玉米、非基改百頁、毛豆仁、紅蘿蔔			白菇甜豆	甜豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		椒鹽四季豆	四季豆			炒白花菜	白花菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			味噌湯	非基改豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、黑木耳、台芹			0	

