

普台國民小學108年01月14日至108年01月20日菜單

日期	1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20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	地瓜粥	1碗	薏仁豆漿	1碗	麵線羹	1碗	古早味米漿	1碗	濃純豆漿	1碗			玉米濃湯	1碗
	小芝麻包	30g	高麗菜包	60g	刈包	60g	素菜包	100g	素蘿蔔糕	1片			漢堡寶	55g
	滷蛋	1顆	乾燒豆包	60g	素火腿片	55g	醬爆豆干	60g	菜脯炒蛋	60g			檸檬魚排	55g
	木須干片	55g	素炒大黃瓜	55g	花生糖粉	1匙	皮絲海芽	50g	菜脯豆干	55g			起司片	1片
	川燙四季豆	55g	香酥芋丸	30g	炒酸菜	25g	鮮菇炒大瓜	65g	白玉海結	50g			蕃茄片	45g
	花瓜	20g	炒油菜	65g	炒小白菜	85g	枸杞大白菜	85g	乾煸四季豆	55g			翠綠小黃瓜	25g
	炒高麗菜	60g							針菇燴芥菜	80g				
午餐	漢堡	70g	白米飯	1碗	香乳醬拌麵	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	松子青醬炒飯	1碗	小米飯	1碗
	素香酥排	50g	古早味炒蛋	60g	香煎荷包蛋	1顆	蠔油豆腸	60g	泰式醬豆包	60g	義式筆管麵	1碗	酥炸什錦豆腐	70g
	鮮蔬拌麵	60g	樹子塔香豆包	55g	香烤三角腐	56g	香酥鮑魚菇	75g	香料烤鮑菇	80g	韓式煎餅	60g	三杯猴頭菇	60g
	炸地瓜條	65g	奶油針菇	55g	白滷蘿蔔	70g	泡菜炒寬粉	70g	筍干冬瓜	70g	胡麻醬佐筍白	70g	甜豆拌腰果	55g
	千島沙拉	50g	白菜滷	65g	清炒大陸妹	100g	炒樹子水蓮菜	85g	炒A菜	100g	韓式炸G	60g	清炒高麗菜心	70g
	珍珠奶茶	1碗	有機菠菜	75g	酸辣湯	1碗	紅燒湯	1碗	青木瓜湯	1碗	炒菠菜	90g	紅豆西米露	1碗
			黃芽鮮蔬湯	1碗							麻油鮮蔬湯	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	燒仙草	一碗												
晚餐	燕麥飯	1碗			白米飯	1碗	紫米飯	1碗			義式南瓜麵	1.5碗	白米飯	1碗
	日式壽喜燒	60g			麻婆豆腐	80g	塔香豆腐炒蛋	65g			麥克G塊	2塊	雲南豆腐蓉	70g
	鮮菇蒲瓜	55g			塔香海茸	60g	龍珠鑲白玉	60g			香拌毛豆	50g	奶油腰果炒玉米	50g
	茄汁馬鈴薯	60g			乾炒豆芽菜	55g	滷高麗菜	75g			焗烤蘑菇青花	60g	糖醋洋芋	65g
	薑絲大陸妹	65g			炒青江菜	85g	芋香玉米	60g			羅宋湯	1碗	營養菠菜	70g
	蘿蔔腐皮湯	1碗			皮絲山藥當歸湯	1碗	炒油菜	85g					冬瓜薏仁湯	1碗
							冬菜菇菇湯	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	45	g	32	g	56	g	55	g	37	g	52	g	50	g
脂肪	44	g	30	g	55	g	53	g	34	g	50	g	48	g
醣類	287	g	185	g	318	g	323	g	213	g	296	g	293	g
熱量	1724	Kcal	1138	Kcal	1991	Kcal	1989	Kcal	1306	Kcal	1842	Kcal	1804	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	<三>	早餐	麵線羹	紅麵線、筍絲、高麗菜、香菇、皮絲、紅蘿蔔、黑木耳、薑、乾香菇
1/14		小芝麻包	小芝麻包	1/16		刈包	刈包
	(蛋素)	滷蛋	CAS洗選蛋、滷包			素火腿片	素火腿片
	(全素)	木須干片	非基改豆干片、木耳絲、小黃瓜、紅蘿蔔			花生糖粉	花生粉、糖粉
		川燙四季豆	四季豆			炒酸菜	酸菜、薑
		花瓜	花瓜			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	香乳醬拌麵	黃細麵、小黃瓜、麻醬、辣腐乳、辣油、烏醋
		素香酥排	素香酥排		(蛋素)	香煎荷包蛋	CAS洗選蛋
		鮮蔬拌麵	白油麵、青花菜、玉米筍、紅蘿蔔、台芹		(全素)	香烤三角腐	非基改三角油腐
		炸地瓜條	地瓜薯條			白油蘿蔔	白蘿蔔、薑
		千島沙拉	非基改薄豆腐、乾海芽、台芹、非基改味噌			清炒大陸妹	大陸妹、薑、紅蘿蔔
		珍珠奶茶	粉圓、紅茶包、奶粉			酸辣湯	大白菜、非基改薄豆腐絲、筍絲、素火腿、紅蘿蔔
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	白米飯	白米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			麻婆豆腐	非基改豆腐、乾香菇
		鮮菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇、薑			塔香海茸	海茸、九層塔、老薑
		茄汁馬鈴薯	洋芋、青椒、黃甜椒			乾炒豆芽菜	豆芽菜、台芹、紅辣椒、乾木耳
		薑絲大陸妹	大陸妹、江			炒青江菜	青江菜、薑
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			皮絲山藥當歸湯	山藥、皮絲、當歸、薑
						0	
<二>	早餐	薏仁豆漿	非基改豆漿、薏仁	<四>	早餐	古早味米漿	米漿
1/15		高麗菜包	素高麗菜包	1/17		素菜包	素高麗菜包
		乾燒豆包	豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹			醬爆豆干	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		素炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑
		香酥芋丸	素食芋丸			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
		0				0	
	午餐	白米飯	白米、小米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋			蠔油豆腸	非基改豆腸、薑
	(全素)	樹子塔香豆包	非基改豆皮、九層塔、樹子、薑			香酥鮑魚菇	鮑魚菇
		奶油針菇	金針菇、奶油、素火腿			泡菜炒寬粉	素泡菜、寬粉、黃豆芽、小黃瓜
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			炒樹子水蓮菜	水蓮菜、薑、樹子
		有機菠菜	有機菠菜、薑			紅燒湯	番茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆豉、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)
		黃芽鮮蔬湯	蕃茄、非基改玉米、山藥、黃豆芽、非基改豆皮、薑			0	
	晚餐	0			晚餐	紫米飯	白米、紫米
		0			(蛋素)	塔香豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、九層塔
		0			(全素)	龍珠銀白玉	非基改薄豆腐、九層塔、樹子
		0				滷高麗菜	高麗菜、紅棗
		0				芋香玉米	非基改玉米、芋頭、毛豆、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
		0				冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、雪白菇、薑、台芹

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米、素火腿、洋芋
1/18		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	1/20		漢堡寶	漢堡寶
	(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、紅蘿蔔			檸檬魚排	CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
	(全素)	菜脯豆干	非基改豆干片、菜脯、紅蘿蔔			起司片	起司片
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			蕃茄片	牛蕃茄
		乾煸四季豆	四季豆、香菇、素肉絲			翠綠小黃瓜	小黃瓜
		針菇燴芥菜	小芥菜、金針菇、薑				
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	小米飯	白米、小米
		泰式醬豆包	非基改豆包、檸檬、香茅、薑、辣椒、月桂葉			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、小蕃茄、九層塔
		香料烤鮑菇	杏鮑菇、奶油、迷迭香			三杯猴頭菇	猴頭菇、黃甜椒、紅甜椒、老薑、九層塔
		筍干冬瓜	冬瓜、筍干、梅子菜			甜豆拌腰果	甜豆莢、玉米筍、腰果、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			清炒高麗菜心	高麗菜心、紅蘿蔔
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿
		0					
	晚餐	0			晚餐	白米飯	白米
		0				雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
		0				奶油腰果炒玉米	非基改玉米、腰果、奶油
		0				糖醋洋芋	洋芋、青椒
		0				營養菠菜	菠菜、薑
		0				冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑
<六>	早餐	0					
1/19		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	松子青醬炒飯	白米、素火腿、洋菇、非基改玉米、松子、紅蘿蔔、九層塔				
		義式筆管麵	筆管麵、牛蕃茄、非基改豆干、甜豆、玉米筍				
		韓式煎餅	高麗菜、非基改玉米、洋芋、蘆筍、九層塔				
		胡麻醬佐筍白筍	筍白筍、日式胡麻醬				
		韓式炸G	杏鮑菇				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		麻油鮮蔬湯	非基改玉米、非基改凍豆腐、高麗菜、非基改豆皮、薑、紅棗				
	晚餐	義式南瓜麵	義大利麵、南瓜、非基改玉米、素火腿、青花菜				
		麥克G塊	麥克G塊				
		香拌毛豆	毛豆莢				
		焗烤蘑菇青花菜	青花菜、洋菇、乳酪絲				
		羅宋湯	蕃茄、洋芋、西芹、鴻喜菇、紅蘿蔔、月桂葉				
		0					