

普台國民小學108年02月11日至108年02月17日菜單

日期	2月11日		2月12日		2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17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	素燥滷蛋	1顆	乾燒豆包	60g				
	梅香東坡若	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	川燙敏豆	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	小米飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	麻香飯	1碗				
	咕嚕豆腸	65g	日式蒸蛋	75g	五更昌旺煲	65g	樹子炒豆包	60g	咖哩洋芋炒蛋	70g				
	清炒絲瓜	50g	素鬆蒸豆腐	80g	素炒黃豆芽	55g	松菇蒲瓜	55g	咖哩醬佐豆包	65g				
	黑胡椒馬鈴薯	55g	螞蟻上樹	60g	玉米焗青花	60g	佛跳牆	60g	香酥薯餅	50g				
	炒菠菜	70g	香酥秀珍菇	55g	清炒加萊菜	65g	有機皺葉白菜	65g	小瓜香拌木耳	60g				
	四神湯	1碗	有機小松葉	65g	麻油鮮蔬湯	1碗	筍片湯	1碗	有機青松葉	65g				
			青木瓜湯	1碗					紅燒湯	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	紅豆湯圓	一碗	麵包	一個	燒仙草	一碗	布丁	一盒						
晚餐	咖哩麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗					白米飯	1碗
	照燒油腐	60g	日式壽喜燒	60g	蕃茄炒蛋	60g	素客家小炒	60g					黑胡椒香酥排	60g
	西芹腰果	55g	醬烤玉米	55g	蕃茄豆腐	55g	清炒甜豆	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	香滷蘿蔔雙色	50g	番茄味噌湯	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	49	g	47	g	46	g	44	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	46	g	43	g	42	g	43	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	280	g	279	g	276	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1710	Kcal	1695	Kcal	1678	Kcal	1667	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
2/11		刈包	刈包	2/13		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)	梅香東坡若	素東坡若、梅干菜、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			川燙敏豆	敏豆
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、黃甜椒、紅甜椒			五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、金針菇、紅蘿蔔、酸菜、香菇、薑
		清炒絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯			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
		炒菠菜	菠菜、薑			清炒加菜菜	加菜菜、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	咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蕃茄、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒油豆腐	非基改油豆腐		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		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			香滷蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		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
2/12		小銀絲捲	小銀絲捲	2/14		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔、素燥
		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

