

普台國民小學108年02月25日至108年03月03日菜單

日期	2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		3月1日		3月2日		3月3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	玉米濃湯	1碗	芋頭米粉湯	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗						
	墨西哥捲餅	1片	刈包	60g	薄片吐司	2片	地瓜包	40g						
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	果醬	15g	水煮蛋	60g						
	起司豆包	60g	白芝麻糖粉	7g	芋仔餅	30g	玉米炒干丁	55g						
	川燙敏豆	30g	炒酸菜	40g	綜合堅果	1匙	豆漿	20g						
	蕃茄片	35g	蠔油地瓜葉	60g	炒小白菜	65g	小瓜炒茼蒿	50g						
	千島醬	15g					炒鵝白菜	60g						
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	水餃	8-10顆	五穀飯	1碗						
	日式關東煮	70g	日式蒸蛋	70g	麥克G塊	2塊	樹子塔香豆包	60g						
	椒鹽洋芋杏鮑菇	55g	素鬆蒸豆腐	65g	五彩繪栗子	50g	玉米若末	55g						
	炒A菜	70g	香酥薯餅	1-2片	素燥大陸妹	60g	甘梅地瓜條	50g						
	四神湯	1碗	螞蟻上樹	60g	紫菜丸子湯	1碗	炒菠菜	75g						
			有機嫩葉白菜	65g			清香菜心湯	1碗						
			紅豆粉圓湯	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						
點心	豆花	一盒	麵包	一個	優酪乳	一瓶								
晚餐	胚芽米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	小米飯	1碗							麻醬麵	1.5碗
	香燥豆干	60g	香酥百頁	60g	針菇炒蛋	65g							香春油腐	60g
	梅香筍干冬瓜	55g	海絲雙色	50g	豆皮針菇	60g							炸什錦	65g
	甜豆玉筍	50g	西芹腰果	60g	洋芋燉鮮筍	55g							炒高麗菜	65g
	炒白花菜	60g	清炒高麗菜	60g	鮮菇蒲瓜	60g							玉米蘿蔔湯	1碗
	三絲豆腐羹	1碗			炒油菜	65g								
					蕃茄味噌湯	1碗								
水果	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	47	g	45	g	25	g	0	g	0	g	17	g
脂肪	45	g	44	g	42	g	23	g	0	g	0	g	15	g
醣類	275	g	279	g	276	g	178	g	0	g	0	g	99	g
熱量	1689	Kcal	1700	Kcal	1662	Kcal	1019	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	599	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、素火腿、非基改玉米粒	<三>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
2/25		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	2/27		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			果醬	椰香奶酥抹醬
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片			芋仔餅	芋仔餅
		川燙敏豆	敏豆			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		蕃茄片	牛蕃茄			炒小白菜	小白菜、薑
		千島醬	素千島醬				
	午餐	古早味油飯	圓糯米、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇		午餐	水餃	素熟水餃
		日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹			麥克G塊	麥克G塊
		椒鹽洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、洋香菜葉			五彩繪栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑
		炒A菜	產銷履歷A菜、薑			素燥大陸妹	大陸妹、薑、素燥
		四神湯	山藥、洋薈仁、大薈仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			紫菜丸子湯	紫菜、素丸、薑絲
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			(蛋素) 針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		梅香筍干冬瓜	筍干、冬瓜、梅乾菜、薑			(全素) 豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			洋芋嫩鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			鮮菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳			炒油菜	油菜、薑
						蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽、蕃茄
<二>	豆花	一盒	一個	一瓶	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋薈仁、大薈仁、小米、紫米、麥片
2/26		刈包	刈包	2/28		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片			(蛋素) 水煮蛋	大成CAS洗選蛋
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			(全素) 玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			豆漿	豆漿
		蠔油地瓜葉	地瓜葉、薑			小瓜炒茼蒿	小黃瓜、白茼蒿、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	五穀飯	白米、紫米
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、香菇、素餘板			樹子塔香豆包	非基改生豆包、樹子、薑、九層塔
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、素鬆、樹子			玉米若木	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		香酥薯餅	三角小薯餅			甘梅地瓜條	地瓜薯條、白色梅子粉
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇、台芹			炒菠菜	菠菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			清香菜心湯	芥菜心、素小清丸、薑、台芹、乾香菇、榨菜、紅蘿蔔
		紅豆粉圓湯	紅豆、粉圓				
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇		晚餐	0	
		香酥百頁	非基改百頁、九層塔			0	
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑			0	
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			0	
		清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
		0				0	

