

普台國民小學108年3月11日至108年3月17日菜單

普台國民小學108年3月11日至108年3月17日菜單														
日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3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	山藥麥片粥	1碗	豆漿	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	阿薩姆奶茶	1碗				
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	豆沙包	30g	地瓜包	40g	麻吉可頌	60g				
	木須炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	蕃茄炒豆皮	55g	滷蛋	1顆	奶酥法國麵包	60g				
	木須炒干絲	55g	芹香海絲	45g	醬爆麵腸	45g	南瓜炒豆包	55g	椒香玉米干丁	55g				
	素鬆	10g	香菇炒大瓜	55g	清蒸玉米	55g	蜜汁豆棗	20g	素火腿片	1片				
	乾煸四季豆	50g	炒大陸妹	60g	炒鵝白菜	60g	香滷海帶結	50g	清蒸地瓜	60g				
	炒高麗菜	55g					枸杞大白菜	600g	千島敏豆	55g				
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	蕃茄麵疙瘩	1.5碗	全糙米飯	1碗	白米飯	1.5碗				
	五香嫩腐	65g	古早味炒全蛋	60g	日式關東煮	60g	雲南豆腐蓉	60g	素鬆蒸蛋	60g				
	香酥薯餅	50g	塔香樹子豆包	55g	椒鹽洋芋鮑菇	65g	烤杏鮑菇	60g	甘蒸豆包	55g				
	甜豆玉筍	55g	玉米若末	60g	紅絲青花	60g	醋溜黃芽	50g	香酥鮑魚菇	50g				
	蠔油芥藍菜	60g	磨菇四季豆	55g	芹香結頭菜湯	1碗	有機青江菜	60g	五彩燴栗子	60g				
	味噌湯	1碗	有機黑葉白菜	60g			四神湯	1碗	有機青松葉	60g				
			地瓜QQ甜湯	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	豆花	一盒	麵包	一個	燒仙草	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	小米飯	1碗	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗					奶油火腿麵	1.5碗
	京醬炒干片	60g	素燥香腐	60g	針菇炒蛋	60g	照燒油腐	60g					椒鹽百頁	60g
	西芹腰果	55g	松菇蒲瓜	55g	豆皮針菇	55g	鮮菇燴玉筍	50g					洋芋燴鮮筍	55g
	酥炸馬鈴薯	60g	茄香腐竹	70g	螞蟻上樹	50g	炒白花菜	65g					紅椒青花	55g
	炒油菜	60g	炒高麗菜	60g	香滷蘿蔔雙色	50g	青木瓜湯	1碗					蘿蔔玉米腐皮湯	1碗
	若谷茶湯	1碗	素煨湯	1碗	炒大陸妹	65g								
					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

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	山藥參片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
3/11		小銀絲捲	小銀絲捲	3/13		豆沙包	豆沙包
	(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			蕃茄炒豆皮	非基改豆皮、蕃茄、木耳
	(全素)	木須炒干絲	非基改白干絲、生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			醬爆麵腸	麵腸、紅蘿蔔、九層塔
		素鬆	素鬆			清蒸玉米	非基改玉米粒
		乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、蕃茄、素火腿、台芹
		五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹			日式關東煮	非基改嫩油腐、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、台芹
		香酥薯餅	三角小薯餅			椒鹽洋芋鮑菇	洋芋、杏鮑菇、洋香菜
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			紅絲青花	青花菜、紅蘿蔔、薑
		蠔油芥藍菜	生產履歷芥藍菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、台芹			0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	小米飯	白米、小米
		京醬炒干片	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		酥炸馬鈴薯	洋芋			螞蟻上樹	冬瓜、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			香酒蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、柳松菇、非基改角螺、乾木耳、薑
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇			炒大陸妹	大陸妹、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
<二>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
3/12		素菜包	素菜包	3/14		地瓜包	小地瓜包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	油蛋	CAS洗選蛋、油包
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	南瓜炒豆包	非基改豆包、南瓜
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			香酒海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑			烤杏鮑菇	杏鮑菇
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔			醋溜黃芽	黃豆芽、紅甜椒、台芹、薑
		磨菇四季豆	黑木耳、鳳梨、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋薏仁、皮絲、大薏仁、當歸、茯苓、川芎、枸杞
		地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘板、黑木耳、紅蘿蔔、乾香菇
		素燥香腐	非基改四角油腐、香椿素燥			照燒油腐	非基改嫩油腐
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔
		茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇、薑			炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜			青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞
		素煨湯	非基改薄豆腐絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿薩姆奶茶	阿薩姆紅茶包、奶粉	<日>	早餐	0	
3/15	(蛋素)	麻吉可頌	麻糬可頌	3/17		0	
	(全素)	奶酥法國麵包	法國麵包、奶酥醬			0	
		椒香玉米干丁	非基改豆干丁、非基改玉米、黑胡椒粒			0	
		素火腿片	素火腿片			0	
		清蒸地瓜	栗子地瓜				
		千島敏豆	敏豆、素沙拉醬			0	
	午餐	白米飯	白米		午餐	0	
	(蛋素)	素鬆蒸蛋	CAS洗選蛋、素鬆、香菇			0	
	(全素)	甘蒸豆包	非基改豆包、樹子、薑			0	
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			0	
		五彩燴栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、小小菇、黃甜椒、紅甜椒			0	
		有機青松葉	有機青松葉、薑				
		紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)			0	
	晚餐	0			晚餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		0				椒鹽百頁	非基改百頁、九層塔
		0				洋芋燉鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		0				紅椒青花	青花椰、紅椒片、薑
		0				蘿蔔玉米腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、豆皮、台芹
		0				0	