

普台國民小學108年03月18日至108年03月24日菜單

日期	3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24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	麥片粥	1碗	豆漿	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	廣東粥	1碗	紫米漿	1碗
	刈包	40g	銀絲捲	70g	全麥吐司	2片	地瓜包	40g	厚片吐司	1片	南瓜雜糧小饅	30g	素蘿蔔糕	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	薑汁豆腸	55g	塔香炒蛋	60g
	素滷若	55g	快炒筍瓜	25g	起司片	1片	玉米炒干丁	55g	果醬	1匙	素鬆	20g	塔香豆包	55g
	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	白玉海結	45g	炒雙菇	50g
	乾煸四季豆	50g	薑絲地瓜葉	65g	川燙敏豆	40g	鮮菇大黃瓜	50g	炒青江菜	60g	炒油菜	60g	炒冬粉	50g
	紅絲高麗菜	60g					炒小白菜	60g					炒鵝白菜	60g
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗	時蔬野菇燉飯	1.5碗	麻香飯	1碗	紅麥小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	咕嚕豆腸	65g	蕃茄炒蛋	75g	五味醬豆腐	65g	銀蘿燒腐	60g	咖哩洋芋炒蛋	70g	梅干滷蛋	1顆	綜合滷味	65g
	焦溜馬鈴薯	60g	蕃茄炒豆腐	80g	素炒黃豆芽	55g	奶焗青花	55g	咖哩醬佐豆包	65g	梅干東坡若	1片	佛跳牆	60g
	清炒絲瓜	70g	玉米若末	60g	黃金瓜薯	60g	有機小松葉	65g	香酥薯餅	50g	糖醋腰果洋芋	65g	松菇蒲瓜	55g
	蠔油芥藍菜	65g	白菜滷	55g	炒A菜	70g	筍片湯	1碗	小瓜香拌木耳	60g	三杯雙菇	60g	清炒高麗菜	65g
	四神湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	黑糖珍珠地瓜芋圓	1碗			有機黑葉白菜	65g	炒菠菜	70g	紅豆西米露	1碗
			青木瓜湯	1碗					紅燒湯	1碗	三絲豆腐羹	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	紅豆西米露	一碗	麵包	一個	包子	一個	布丁	一杯	優酪乳	一瓶	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗
晚餐	糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	醬爆豆包	60g	香滷豆干	60g	豆腐炒蛋	60g	海結燒素G	60g	香燥豆干	60g	腐皮針菇	60g	素客家小炒	60g
	西芹腰果	55g	奶油針菇	55g	炒豆腐	55g	芹香蒟蒻	60g	塔香鮑菇	60g	酥炸地瓜條	65g	甜玉筍	60g
	甘燒大黃瓜	60g	炒青花菜	60g	燒冬瓜	50g	麵托南瓜	1條	馬鈴薯炒青椒	45g	海絲雙色	40g	炒大白菜	65g
	炒龍鬚菜	60g	當歸皮絲湯	1碗	炸醬香包菇	50g	炒大陸妹	65g	炒白花菜	65g	炒A菜	65g	冬瓜薏仁湯	1碗
	蕃茄味噌湯	1碗			炒高麗菜	60g	紫菜素丸湯	1碗	白花蘿蔔湯	1碗	刺瓜湯	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

營養成份分析

蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	23	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	21	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	89	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	637	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<三>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、全脂奶粉
3/18		刈包	刈包	3/20		全麥吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋			素火腿片	素火腿片
	(全素)	素滷若	素東坡若、薑			起司片	起司片
		炒酸菜	酸菜、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		乾煸四季豆	四季豆、香菇、薑、素肉絲			川燙敏豆	敏豆
		紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	全糙米飯	糙米
		咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、黃甜椒、紅甜椒			五味醬豆腐	非基改薄豆腐、薑
		焦溜馬鈴薯	洋芋、紅蘿蔔、台芹			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		清炒絲瓜	絲瓜、解若絲、薑			黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、枸杞、薑			炒A菜	產銷履歷A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			黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		醬爆豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、薑
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、薑			炸醬杏包菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽、蕃茄			炒高麗	高麗菜
						木耳金針湯	乾金菇、木耳、非基改角螺、薑、台芹
<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、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
3/19		銀絲捲	銀絲捲	3/21		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、菜脯、毛豆仁		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑		(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	時蔬野菇燉飯	鮮香菇、杏鮑菇、秀珍菇、鴻喜菇、玉米筍、青花椰菜、芹菜、鮮奶、奶油、羅勒粉、起司粉
	(蛋素)	蕃茄炒	CAS洗選蛋、蕃茄			銀蘿燒腐	非基改油豆腐丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改豆腐、蕃茄、薑			奶焗青花	青花菜、非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素碎肉			有機小松葉	有機小松葉、薑
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			0	
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	香椿炒麵條	麵條、非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、香椿醬
		香滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		奶油針菇	金針菇、奶油、素火腿			芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		炒青花菜	青花菜、薑			麵托南瓜	中筋麵粉、玉米粉、泡打粉、南瓜
		當歸皮絲湯	皮絲、紅棗、薑、當歸			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
3/22		厚片吐司	厚片吐司	3/24		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		果醬	草莓果醬		(全素)	塔香豆包	非基改豆包、九層塔
		香酥芋丸	芋頭丸			炒雙菇	秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、乾香菇、紅蘿蔔、台芹
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
	(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉			佛跳牆	大白菜、芋頭、栗子、白果、紅蘿蔔、乾香菇、紅棗
		香酥薯餅	三角小薯餅			松菇蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			清炒高麗菜	高麗菜
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿、奶粉
		紅燒湯	蕃茄、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)、素豆瓣醬			0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	麻醬麵	細黃油麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔			甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		馬鈴薯炒青椒	馬鈴薯絲、青椒絲、紅蘿蔔絲、黑胡椒			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
		白花蘿蔔湯	白花菜、非基改玉米、白蘿蔔、非基改豆皮、台芹			0	
<六>	早餐	廣東粥	白米、三色豆、非基改玉米、素火腿、毛豆仁				
3/23		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		素鬆	素鬆				
		白玉海結	白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
		0					
	午餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米				
	(蛋素)	梅干滷蛋	水煮蛋、梅干菜、薑				
	(全素)	梅干東坡若	東坡若、梅干菜、薑				
		糖醋腰果洋芋	洋芋、青椒、腰果				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	晚餐	白米飯	白米				
		腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑				
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹				