普台國民小學108年03月25日至108年03月31日菜單

A												
阿等田 1碗												
等月吐司 2月 小飯絲捲 30g 烤饅頭 30g 小芝麻包 40g 薄月吐司 2月 南瓜餘程小錢 30g 素菓蔔糕 平春 起司滑蛋 60g 村子茶豆腐 65g 小高麗菜包 32g 市瓜炒蛋 50g 養料性別 60g 素購到數 支担月十素火憩月 81H 態危 20g 本海三自由 病 60g 60g 南瓜炒蛋 55g 養財業分別 11H 炒雙菇 50g 養賦 日外大陸妹 60g 本海市金灣 50g 素財業別 11H 炒雙菇 50g 美國 美國 40g 11H 炒雙菇 50g 全海結 10g 40g 20g 未期期別 10g 40g 20g 未期期別 10g 20g 馬崎業沙世 11H 炒雙菇 50g 少午齡 40g 20g 20g 20g 馬崎業沙世 10g 少大陸妹 10g 20g												
上海 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大												
平餐 把司片+索火腿片 各1片 能瓜 20g 香油三角由腐 60g 南瓜炒豆包 55g 馬鈴薯沙拉 50g 素鬆 20g 菜棚小千丁 素沙和醬 30g 醬絲麵陽 50g 新達地瓜 60g 麻藥大瓜 50g 素培粮 1月 炒餐菇 50g 少人店妹 60g 炒水品 60g 小子瓜 40g 小米板 60g 大足成 60g 大星桃園 60g 大田園 50g 大田園 大田園 60g 大田園 大田園 大田園 大田園 大田園 大田園 大田園 大田園												
素沙拉醬 30g 醬爆麵腸 50g 香烤地瓜 60g 庭婆大瓜 50g 素培根 1片 炒雙菇 50g 白玉海結 工米脆片 20g 炒地瓜菜 60g 紅絲滑幣根 50g 蜜汁豆果 20g 馬鈴薯月 60g 炒木粉 村村市大 60g 炒木粉 村村市大 60g 炒木粉 村村市大 40g 小大黄瓜絲 40g 小大姜 40g 10g 本大姜 60g 大姜 40g 40g 本大姜 60g 五点素 60g 五点素 40g 本大姜 40g 大姜 40g												
玉米脆片 20g 炒地瓜葉 60g 紅絲海帶根 55g 蜜汁豆棗 20g 馬鈴薯片 60g 炒大陸妹 65g 炒冬約 1 八黄瓜月 25g 炒館鱼菜 60g 炒高魔菜 60g 小黃瓜絲 40g 枸杞青江菜 1 日式炒烏龍 1.5碗 五穀飯 1 碗 香藤果椒豆腐 65g 清房鄉 1 碗 白米飯 1 碗 一米飯 65g 新水棉 1 碗 五米醬豆腐 70g 五早味炒蛋 60g 紅塊豆腐 65g 葡萄嫩油腐 65g 清少的絲 1 碗 五米醬豆腐 70g 五早味炒蛋 60g 紅娘豆腐 60g 松菇蒲瓜 70g 五年味炒豆 60g 紅娘豆腐 60g 松菇蒲瓜 70g 五年味炒蛋 60g 紅娘豆腐 60g 本株満浦瓜 70g 新井水砂木 60g 大樓青松 60g 五米樓青松 60g 五米樓青松 65g 大城海 大樓青松 60g 大樓青松 65g 大城海 大樓 10g 大樓 大樓 10g 大樓 10g 大樓 10g 大樓 10g 大樓 10g<												
小黃瓜片 25g 炒鶴白菜 60g 炒高麗菜 60g 小黃瓜絲 40g 枸杞青江菜 日式炒烏龍 1.5碗 五穀飯 1碗 善茄鳳梨炒飯 1碗 全槌米飯 1碗 白米飯 1個 小米飯 1碗 燕麥飯 老皮嫩腐 65g 素燥油蛋 65g 油豆G 70g 五味醬豆腐 70g 五年水炒豆包 60g 紅燒豆腐 60g 松浦商 1% 本業商 55g 五米水和商 55g 青水上水和施 55g 青水上水和施 55g 大水和施 55g 大水和施 55g 大水和施 55g 大水和施 55g 大水和施 55g 大水和添加 1% 五米水和添加 1% 五米水和添加 1% 五米水添加 1% 五米水添加 1% 五米水添加 1% 五米水湯 1% 五米水和添加 1% 五米水湯 1% 五米水湖 1% 五米水湯 1% 五米水湖 </th												
日式炒烏龍 1.5碗												
老皮椒腐 65g 素燥油蛋 65g 滷豆G 70g 五味醬豆腐 70g 古早味炒蛋 60g 紅燒蛋 65g 葡香椒油腐 素燥椒豆腐 60g 茄香腐竹 55g 清炒筒絲 60g 古早味炒蛋 60g 紅燒豆腐 60g 松菇蒲瓜 有機青江菜 60g 白菜油 55g 素燥大陸妹 65g 黄金瓜薯 55g 芋香四喜 55g 奶香白菜 70g 酥炸彩椒鮑蘋 粉土椒鮑蘋 水果 10c 蚂蟻上樹 50g 四神湯 10c 有機會和業 65g 並為四季豆 80g 炒青花菜 60g 炒白花菜 水果 當令水果 一份 當令水果 一份 當令水果 一份 當令水果 10c 素块湯湯 おい 豆品水果 一份 當令水果 一份 當今水果 一份 當今水果 一份 當今水果 一份 當今水果 一份 當今水果 一份 監令水果 一份 監令水果												
有機青紅菜 60g 白菜油 55g 素燥大陸蛛 65g 黄金瓜薯 55g 芋香四喜 55g 奶香白菜 70g 酥炸彩椒鮑鞋 inc 有機青紅菜 60g 白菜油 55g 四神湯 1碗 有機青松葉 65g 黄金瓜薯 55g 芋香四喜 55g 奶香白菜 70g 酥炸彩椒鮑鞋 inc 有機青松葉 65g 乾煸四季豆 80g 炒青花菜 60g 炒白花菜 2 x x x x x ** 當令水果 一份 當今水果												
有機青江菜 60g 白菜滷 55g 素燥大陸妹 65g 黃金瓜薯 55g 芋香四喜 55g 奶香白菜 70g 酥炸彩椒鮑差 蘿蔔玉米湯 1碗 螞蟻上樹 50g 四神湯 1碗 有機青松葉 65g 乾煸四季豆 80g 炒青花菜 60g 炒白花菜 水果 當令水果 一份 當今水果 一份 當令水果 一份 當令水果 1碗 上5碗 新竹炒米粉 新竹炒米粉 上5碗 無戶水上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 </th												
T												
#												
紅原青花采 100g 1元 1元 1元 1元 1元 1元 1元 1												
X 回 西米霧 1碗												
水果 當令水果 一份 當今水果 一份 當今水果 一份 當夕水果 一個 登玉 一盒 自己 建設 1元 <												
點心 豆花 一杯 麵包 一個 錄豆湯 一碗 優酪乳 一瓶 花楼 一個 愛玉 一盒 包子 機業米飯 1碗 香椿炒粄條 1.5碗 小米飯 1碗 胚芽米飯 1碗 紅燒湯麵 1.5碗 新竹炒米粉 塔香豆包 60g 味噌燒豆腐 60g 豆腐炒蛋 60g 客家小炒 65g 照燒豆腸 65g 麥克G塊 2塊 醬爆干丁 奶油針菇 55g 香料烤南瓜 65g 炒豆腐 55g 塔香鮑菇 55g 素炒黃芽 50g 紅絲海帶根 55g 鮮菇燴玉筍 サ大陸水 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當婦皮絲湯 番茄味噌湯 1碗 上杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒白花菜 60g 當婦皮絲湯 「糖洗水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・												
機米飯 1碗 香椿炒粄條 1.5碗 小米飯 1碗 素羊若羹麵 1碗 胚芽米飯 1碗 紅燒湯麵 1.5碗 新竹炒米粉 塔香豆包 60g 味噌燒豆腐 60g 豆腐炒蛋 60g 客家小炒 65g 照燒豆腸 65g 麥克G塊 2塊 醬爆干丁 奶油針菇 55g 香料烤南瓜 65g 炒豆腐 55g 塔香鮑菇 55g 素炒黄芽 50g 紅絲海帶根 55g 鮮菇燴玉筍 廿燒大黃瓜 55g 炒菠菜 75g 燒冬瓜 50g 酥炸春捲 30g 咖哩雙寶 55g 大瓜燴鮮菇 60g 炒鵝白菜 炒大陸妹 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當歸皮絲湯 蕃茄味噌湯 1碗 炒油菜 60g 清香冬瓜湯 1碗 1碗												
培養豆包 60g 味噌燒豆腐 60g 豆腐炒蛋 60g 客家小炒 65g 照燒豆腸 65g 麥克G塊 2塊 醬爆干丁 奶油針菇 55g 香料烤南瓜 65g 炒豆腐 55g 塔香鮑菇 55g 素炒黄芽 50g 紅絲海帶根 55g 鮮菇燴玉筍 甘燒大黃瓜 55g 炒菠菜 75g 燒冬瓜 50g 酥炸春捲 30g 咖哩雙寶 55g 大瓜燴鮮菇 60g 炒鵝白菜 炒大陸妹 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當歸皮絲湯 蕃茄味噌湯 1碗 炒油菜 60g 清香冬瓜湯 1碗 1碗												
塔香豆包 60g 味噌燒豆腐 60g 豆腐炒蛋 60g 客家小炒 65g 照燒豆腸 65g 麥克G塊 2塊 醬爆干丁 奶油針菇 55g 香料烤南瓜 65g 炒豆腐 55g 塔香鮑菇 55g 素炒黄芽 50g 紅絲海帶根 55g 鮮菇燴玉筍 甘燒大黃瓜 55g 炒菠菜 75g 燒冬瓜 50g 酥炸春捲 30g 咖哩雙寶 55g 大瓜燴鮮菇 60g 炒鵝白菜 炒大陸妹 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當歸皮絲湯 蕃茄味噌湯 1碗 少油菜 60g 清香冬瓜湯 1碗 1碗												
晚餐 奶油針菇 55g 香料烤南瓜 65g 炒豆腐 55g 塔香鮑菇 55g 素炒黄芽 50g 紅絲海帶根 55g 鮮菇燴玉筍 甘燒大黃瓜 55g 炒菠菜 75g 燒冬瓜 50g 酥炸春捲 30g 咖哩雙寶 55g 大瓜燴鮮菇 60g 炒鵝白菜 炒大陸妹 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當歸皮絲湯 蕃茄味噌湯 1碗												
晚餐 甘燒大黃瓜 55g 炒菠菜 75g 燒冬瓜 50g 酥炸春捲 30g 咖哩雙寶 55g 大瓜燴鮮菇 60g 炒鵝白菜 炒大陸妹 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當歸皮絲湯 蓄茄味噌湯 1碗 炒油菜 60g 清香冬瓜湯 1碗												
炒大陸妹 65g 青木瓜湯 1碗 三杯杏鮑菇 50g 炒高麗菜 65g 炒A菜 65g 炒白花菜 60g 當歸皮絲湯 蕃茄味噌湯 1碗 炒油菜 60g 清香冬瓜湯 1碗 1碗 薑絲海結湯 1碗												
蓄 茄 味 噌 湯 1 碗 炒油 菜 60g 清香 冬 瓜 湯 1 碗 薑 絲 海 結 湯 1 碗												
水木 留令水木 一份 留令水木 一份 留令水木 一份 留令水木 一份 留令水木 一份 留令水木 一份 留令水木												
营養成份分析												
蛋白質 46 g 43 g 45 g 44 g 45 g 46 g 43												
脂肪 43 g 41 g 44 g 42 g 43 g 43 g 42												
醣類 287 g 284 g 283 g 285 g 280 g 287 g 284												
熱量 1719 Kcal 1677 Kcal 1708 Kcal 1694 Kcal 1687 Kcal 1719 Kcal 1686												

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
< >	早餐	阿華田	阿華田	〈三〉	早餐	豆漿	非基改豆漿
3/25		薄片吐司	薄片吐司	3/27	(蛋素)	烤饅頭	烤饅頭
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	小高麗菜包	小高麗菜包
	(全素)	起司片+素火腿片	素火腿、起司片			香滷三角由腐	三角油豆腐、滷包
		素沙拉醬	素沙拉醬			香烤地瓜	栗子地瓜
		玉米脆片	原味玉米脆片			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		小黄瓜片	小黄瓜			炒鵝白	鵝白菜、薑
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳		午餐	蕃茄鳳梨炒飯	白米、鳳梨、非基改玉米、素蝦仁、素火腿、非基改豆包、毛豆仁、紅蘿蔔
		老皮嫩腐	非基改細豆腐、小黃瓜絲			滷豆G	非基改素G、薑、滷包
		清炒佛手瓜	佛手瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑、枸杞			茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			素燥大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、薑、乾香菇、非基改角螺			四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		0				0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		奶油針菇	金針菇、素火腿、奶油		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		甘燒大黃瓜	大黄瓜、乾香菇絲、紅蘿蔔絲、薑絲、破布子			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽、蕃茄			炒油菜	油菜、薑
						畫絲海	海帶結、皮絲、當歸、薑
<=>	早餐	小米粥	白米、小米	<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
3/26		小銀絲捲	小銀絲卷	3/28		小芝麻包	小芝麻包
		樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、甜紅椒絲、薑絲		(蛋素)	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜
		脆瓜	脆瓜		(全素)	南瓜炒豆包	非基改豆包絲、南瓜
		醬爆麵腸	麵腸片、紅蘿蔔、九層塔			麻婆大瓜	大黄瓜、豆干末、薑末、素豆瓣醬、素蠔油、醬油
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			蜜汁豆棗	蜜汁豆棗
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙 米
	(蛋素)	素	CAS洗選蛋、蕃茄			五味醬豆腐	非基改薄豆腐、薑
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆包、蕃茄			清炒筍絲	麻竹筍、紅蘿蔔、薑、素肉絲
		白菜滷	白菜、柳松菇、非基改角螺、乾木耳、薑			黄金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹株			有機青松葉	有機青松葉、薑
		紅絲青	青花菜、紅蘿蔔、薑			玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
		紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿				
	晚餐	香椿炒粄條	板條、高麗菜、非基改豆包絲、香椿醬、紅蘿蔔、黑木耳		晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹			客家小炒	非基改豆干絲、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		香料烤南瓜	南瓜、迷迭香、洋香菜、黑胡椒粒			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔
	·-	炒菠菜	菠菜、薑			酥炸春捲	素春捲
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
< <u>₹</u> >	早餐	奶茶	紅茶包、全脂奶粉		早餐	芋頭紫米奶	芋頭、紫米、全脂奶粉
3/29		薄片吐司	薄片吐司	3/31		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
	蛋素	素鮪魚沙拉	素鮪魚沙拉		蛋素	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
	全素	馬鈴薯沙拉	非基改玉米粒、素沙拉醬、馬鈴薯、紅蘿蔔		全素	菜脯小干丁	非基改小干丁、菜脯、毛豆仁
		素培根	素培根			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		馬鈴薯片	洋芋			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、紅蘿蔔、黑木耳
		小黄瓜絲	小黄瓜			枸杞青江菜	青江菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	蛋素	古早味炒蛋	CAS洗選蛋			筍香嫩油腐	非基改嫩油腐、竹筍、紅蘿蔔、薑
	全素	古早味炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑
		芋香四喜	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黄甜椒
		乾煸四季豆	四季豆、薑、香菇、素肉絲			炒白花菜	白花椰菜、薑
		有機皺葉白菜	有機敵葉白菜、薑			素焿湯	非基改薄豆腐絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、素絞肉
		照燒豆腸	非基改豆腸、白芝麻			醬爆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		素炒黄芽	黄豆芽、紅甜椒、薑、台芹			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔
		咖哩雙寶	洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉			炒鵝白菜	鹅白菜、薑
		炒A菜	A菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸、非基改玉米粒、紅蘿蔔
		清香冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸			0	
〈六〉	早餐	廣東粥	白米飯、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、毛豆仁				
3/30		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭				
		薑汁嫩腐	非基改嫩油腐、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	小米飯	白米、小米				
	蛋素	紅燒蛋	水煮蛋、滷包				
	全素	紅燒豆腐	非基改粗豆腐、滷包				
		奶香白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、薑				
		炒青花菜	青花菜、薑				
		黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖				
	晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、薑、滷包、香菇、豆豉				
		麥克G塊	麥克G塊				
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑				
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔、薑				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		0					
		0					