

# 普台國民小學108年04月01日至108年04月07日菜單

日期	4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7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	阿華田	1碗	阿薩姆奶茶	1碗								
	紅燒豆腐包	30g	厚片吐司	30g	麻吉可頌	60g								
	豆皮炒蛋	60g	香滷豆干	55g	草莓法國麵包	60g								
	醬爆豆皮	55g	果醬	15g	奶油玉米干丁	60g								
	素鬆	1匙	綜合堅果	1匙	素熱狗	1條								
	松菇大白菜	60g	清炒高麗菜	60g	清蒸地瓜	60g								
	炒大陸妹	60g			千島敏豆	60g								
午餐	漢堡	1個	磨菇鐵板麵	1.5碗	小米飯	1碗								
	素香酥排	1片	麥克G塊	2塊	香Q滷蛋	1顆								
	千島沙拉	40g	焗烤鮮蔬	55g	香滷嫩腐	55g								
	炸雙薯	65g	有機小松葉	60g	椒鹽洋芋鮑菇	50g								
	茄汁貝殼麵	1碗	綠豆珍珠湯	1碗	清炒絲瓜	50g								
	南瓜濃湯	1碗			產銷青江菜	60g								
					蘿蔔腐皮湯	1碗								
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個										
晚餐	五穀飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗									三杯素炒麵	1.5碗
	南洋咖哩豆腐	70g	塔香炒蛋	60g									香椿油腐	55g
	醬烤玉米	55g	塔香豆包	55g									甘梅地瓜條	65g
	銀芽雙色	45g	海絲雙色	45g									紅絲花椰菜	60g
	鮮炒小芥菜	60g	西芹腰果	50g									山藥鮮菇湯	1碗
	紅燒湯	1碗	炒油菜	60g										
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	42	g	43	g	37	g	0	g	0	g	0	g	18	g
脂肪	40	g	41	g	33	g	0	g	0	g	0	g	16	g
醣類	289	g	288	g	195	g	0	g	0	g	0	g	99	g
熱量	1684	Kcal	1693	Kcal	1225	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	612	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	麥片粥	小米、麥片	<三>	早餐	阿薩姆奶茶	阿薩姆紅茶、奶粉
4/1		紅燒豆腐包	紅燒豆腐包	4/3	(蛋素)	麻吉可頌	麻吉可頌
	(蛋素)	豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、薑		(全素)	草莓法國麵包	法國麵包、草莓果醬
	(全素)	醬爆豆皮	非基改豆皮、九層塔、薑			奶油玉米干丁	非基改豆干丁、非基改玉米
		素鬆	素鬆			素熱狗	素熱狗
		松菇大白菜	大白菜、柳松菇、薑			清蒸地瓜	栗子地瓜
		炒大陸妹	大陸妹、薑			千島敏豆	敏豆、千島醬
	午餐	漢堡	漢堡、一二年級漢堡寶		午餐	小米飯	白米、小米
		素香酥排	素香酥排		(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包
		千島沙拉	美生菜、非基改玉米粒、小豆苗、紅蘿蔔、紫甘藍		(全素)	香滷嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、薑
		炸雙薯	地瓜薯條、比利時薯條			椒鹽洋芋鮑菇	洋芋、杏鮑菇、洋香菜
		茄汁貝殼麵	貝殼麵、番茄、洋芋、青花菜、黃甜椒、巴西里葉			清炒絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、薑
		南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶油			產銷青江菜	產銷履歷青江菜、薑
						蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、非基改玉米
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	0	
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、椰漿、咖哩粉			0	
		醬烤玉米	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			0	
		銀芽雙色	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、薑			0	
		鮮炒小芥菜	產銷履歷小芥菜、素蟹肉絲、薑			0	
		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)、素豆瓣醬			0	
						0	
<二>	早餐	阿華田	阿華田	<四>	早餐		
4/2		厚片吐司	厚片吐司	4/4		0	
		香滷豆干	非基改豆干、薑			0	
		果醬	奶酥果醬			0	
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			0	
		清炒高麗菜	高麗菜			0	
		0				0	
	午餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	0	
		麥克G塊	麥克G塊			0	
		焗烤鮮蔬	四季豆、玉米筍、乳酪絲、小小菇、紅甜椒、奶油、薑			0	
		有機小松菜	有機小松菜、薑			0	
		綠豆珍珠湯	珍珠粉圓、綠豆、黑糖			0	
		0				0	
		0				0	
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳、乾香菇		晚餐	0	
	(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			0	
	(全素)	塔香豆包	非基改豆包、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	
		炒油菜	油菜、薑			0	

