

普台國民小學108年4月15日至108年4月21日菜單

日期	4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21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	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	阿薩姆奶茶	1碗				
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	厚片吐司	30g	小芝麻包	40g	原味可頌	60g				
	木須炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	香滷豆干	55g	滷蛋	60g	奶酥軟法	60g				
	木須炒干絲	55g	芹香海絲	45g	果醬	15g	滷豆腐	55g	椒香玉米干丁	55g				
	素鬆	10g	香菇炒大瓜	55g	綜合堅果	1匙	蜜汁豆漿	20g	素火腿片	1片				
	炒冬粉	50g	清炒高麗菜	60g	小黃瓜絲	60g	五香海帶結	50g	清蒸地瓜	60g				
	炒大陸妹	60g						枸杞大白菜	60g	千島敏豆	55g			
午餐	全糙米飯	1碗	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	蕃茄麵疙瘩	1.5碗	白米飯	1.5碗				
	雲南豆腐蓉	65g	素鬆蒸蛋	60g	五香嫩腐	60g	日式關東煮	60g	古早味炒全蛋	60g				
	椒香醬豆芽	50g	甘蒸豆包	55g	麻香紫茄	65g	椒鹽洋芋鮑菇	50g	塔香樹子豆包	55g				
	香酥鮑魚菇	55g	鳳梨木耳	60g	香酥薯餅	1-2塊	有機小松葉	60g	糖醋腰果洋芋	65g				
	紅絲青花菜	60g	甜豆玉筍	55g	素燥大陸妹	65g	味噌湯	1碗	三杯雙菇	60g				
	四神湯	1碗	有機青江菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗			炒菠菜	70g				
			黑糖珍珠地瓜芋圓	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				
點心	豆花	一杯	麵包	一個	愛玉	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗					高麗菜炒拉麵	1.5碗
	京醬炒干片	60g	照燒油腐	60g	針菇炒蛋	60g	素燥香腐	60g					素檸檬魚排	1塊
	西芹腰果	55g	松菇蒲瓜	55g	豆皮針菇	55g	鮮菇燴玉筍	50g					五彩素腰花	55g
	鮮味絲瓜	70g	炒白花菜	60g	洋芋燴鮮筍	60g	客家滷筍干	60g					炒鵝白菜	60g
	炒油菜	55g	青木瓜湯	1碗	醋溜黃芽	55g	清炒高麗菜	60g					刺瓜湯	1碗
	若谷茶湯	1碗			炒青江菜	55g	素羹湯	1碗						
				白花蘿蔔湯	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	45	g	47	g	44	g	48	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	43	g	45	g	42	g	44	g	28	g	0	g	21	g
醣類	277	g	276	g	278	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1675	Kcal	1697	Kcal	1666	Kcal	1688	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	阿華田	阿華田
4/15		小銀絲捲	小銀絲捲	4/17		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			香滷豆干	非基改豆干、薑
	(全素)	木須炒干絲	非基改白干絲、生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			果醬	奶酥果醬
		素鬆	素鬆			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、台芹、乾香菇、木耳			小黃瓜絲	小黃瓜
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥、台芹			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹
		椒香醬豆芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑胡椒、奶油			麻香紫茄	茄子、芝麻醬
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			香酥薯餅	三角小薯餅
		紅絲青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑			素燥大陸妹	大陸妹、薑
		四神湯	山藥、蓮子、腰果、大薏仁、洋薏仁、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞			芹香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		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
		鮮味絲瓜	絲瓜、素蟹肉絲、老薑			洋芋嫩鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		炒油菜	油菜、薑			醋溜黃芽	黃豆芽、紅甜椒、台芹、薑
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶中藥包			炒青江菜	青江菜、薑
						白花蘿蔔湯	非基改玉米、白花菜、白蘿蔔、非基改豆皮、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、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
4/16		素菜包	素菜包	4/18		小芝麻包	小芝麻包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	滷豆腐	非基改粗豆腐
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		清炒高麗菜	高麗菜			五香海帶結	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	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、蕃茄、素火腿、台芹、乾香菇
	(蛋素)	素鬆蒸蛋	CAS洗選蛋、素鬆、香菇			日式關東煮	非基改嫩油腐、白蘿蔔、素黑輪、玉米筍、紅蘿蔔、台芹
	(全素)	甘蒸豆包	非基改豆包、樹子、薑			椒鹽洋芋鮑菇	洋芋、杏鮑菇、紅甜椒、洋香菜
		鳳梨木耳	黑木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑			有機小松菜	有機小松菜、薑
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		有機青江菜	有機青江菜、薑			0	
		黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、粉圓、地瓜圓、芋圓、黑糖				
	晚餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒油腐	非基改嫩油腐			素燥香腐	非基改四角油腐
		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、薑
		炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑			客家滷筍干	筍干、梅干菜、非基改角螺、薑
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			清炒高麗菜	高麗菜
		0				素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、乾香菇

