

普台國民小學108年04月29日至108年05月05日菜單

日期	4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5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	豆漿	1碗	莧菜玉米粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	刈包	40g	小銀絲捲	30g	全麥吐司	2片	地瓜包	40g	厚片吐司	1片				
	古早味炒全蛋	60g	菜脯碎干	60g	素火腿片	1片	滷蛋	1顆	乾燒豆包	60g				
	梅香東坡若	55g	素鬆	25g	起司片	1片	金沙豆腐	55g	素沙拉醬	1匙				
	炒酸菜	25g	香滷海結	50g	素沙拉醬	20g	蜜汁豆漿	20g	烤海苔片	15g				
	快炒筍瓜	50g	薑絲地瓜葉	65g	川燙敏豆	40g	鮮菇大黃瓜	50g	清炒大陸妹	65g				
	炒高麗菜	60g					炒小白菜	60g						
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	麻香飯	1碗				
	咕嚕豆腸	65g	日式蒸蛋	75g	五更昌旺煲	65g	香滷四角油腐	60g	咖哩洋芋炒蛋	70g				
	鮮味絲瓜	50g	素鬆蒸豆腐	80g	素炒黃豆芽	55g	松菇蒲瓜	55g	咖哩醬佐豆包	65g				
	黑胡椒馬鈴薯	55g	螞蟻上樹	60g	玉米焗青花	60g	佛跳牆	60g	香酥薯餅	50g				
	素燥大陸妹	70g	香酥秀珍菇	55g	炒高麗菜	65g	有機黑葉白菜	65g	小瓜香拌木耳	60g				
	四神湯	1碗	有機小松葉	65g	麻油鮮蔬湯	1碗	筍片湯	1碗	有機青松葉	65g				
			仙草綠豆湯	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	一杯	麵包	一個	愛玉	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	咖哩麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗					涼麵	1碗
	照燒油腐	60g	日式壽喜燒	60g	蕃茄炒蛋	60g	素客家小炒	60G					黑胡椒香酥排	60g
	西芹腰果	55g	醬烤玉米	55g	蕃茄豆腐	55g	清炒甜豆	60g					炒冬粉	55g
	炒油菜	60g	五彩燴栗子	65g	三杯杏鮑菇	50g	炒青花菜	65g					清蒸甜玉米	60g
	玉米濃湯	1碗	炒白花菜	65g	香滷蘿蔔雙色	50g	番茄味噌湯	1碗					清炒高麗菜	65g
			木耳金針湯	1碗	炒大白菜	65g							檸檬愛玉	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	49	g	47	g	46	g	44	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	46	g	43	g	42	g	43	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	280	g	279	g	276	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1710	Kcal	1695	Kcal	1678	Kcal	1667	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	豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、全脂奶粉
4/29		刈包	刈包	5/1		全麥吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	古早味炒全蛋	大成CAS洗選蛋			素火腿片	素火腿片
	(全素)	梅香東坡若	素東坡若、梅干菜、薑			起司片	起司片
		炒酸菜	酸菜、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔			川燙敏豆	敏豆
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、黃甜椒、紅甜椒			五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、金針菇、紅蘿蔔、酸菜、香菇、薑
		鮮味絲瓜	絲瓜、素蟹肉絲、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯、黑胡椒			玉米燻青花	青花菜、非基改玉米、乳酪絲、紅甜椒、素火腿、杏鮑菇
		素燻大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		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			麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、非基改豆皮、薑、枸杞、紅粟
	晚餐	咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蕃茄、毛豆仁、紅蘿蔔、素咖啡		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒油豆腐	非基改油豆腐、白芝麻		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		炒油菜	油菜、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、奶粉			香油蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		0				炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
						紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑
<二>	早餐	萵菜玉米粥	萵菜、非基改玉米粒、素碎肉、乾香菇	<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
4/30		小銀絲捲	小銀絲捲	5/2		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁		(蛋素)	油蛋	CAS洗選蛋、油包
		素鬆	素鬆		(全素)	金沙豆腐	非基改薄豆腐、南瓜
		香油海結	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	麥片飯	白米、麥片
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素於板、香菇			香油四角油豆腐	非基改四角油豆腐、八角
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、素鬆、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、乾香菇、台芹			佛跳牆	大白菜、芋頭、栗子、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅粟
		香酥秀珍菇	秀珍菇			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機小松菜	有機小松菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		仙草綠豆湯	仙草、綠豆、黑糖				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	麻醬麵	油麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑
		醬烤玉米	非基改玉米			清炒甜豆	甜豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、黃甜椒、紅甜椒、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑			番茄味噌湯	非基改豆腐、番茄、非基改味噌、台芹
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、黑木耳、台芹			0	

