

# 普台國民小學108年05月06日至108年05月12日菜單

普台國民小學108年05月06日至108年05月12日菜單														
日期	5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12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	濃醇豆漿	1碗	麥片粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	奶茶	1碗				
	素蘿蔔糕	1片	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片				
	針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	乾燒豆包	55g	塔香炒蛋	60g	馬鈴薯沙拉	65g				
	腐皮針菇	55g	皮絲海芽	50g	巧克力脆片	20g	塔香嫩油腐	55g	起司片	1片				
	香滷海帶結	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	綜合堅果	1匙				
	快炒筍瓜	50g	炒青江菜	60g	清炒高麗菜	60g	蜜汁豆棗	20g	炒小白菜	60g				
	清炒鵝白菜	60g					甘味地瓜葉	65g						
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	紅燒湯麵	1顆	白米飯	1碗				
	客家小炒	60g	蕃茄炒蛋	70g	酥炸什錦豆腐	65g	椒香醬豆包	1片	素燥滷蛋	1顆				
	芹香茼蒿	55g	蕃茄豆腐	65g	咖哩洋芋	60g	小瓜素黑輪	60g	素燥嫩腐	55g				
	紅絲四季豆	60g	白菜滷	60g	素炒黃豆芽	55g	焗烤鮮蔬	65g	清炒荷蘭豆	50g				
	素小叉燒包	1顆	絲瓜麵線	70g	素燥A菜	70g	有機青江菜	65g	香酥鮑魚菇	55g				
			有機嫩葉白菜	65g	山藥腰果湯	1碗			有機小松葉	65g				
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	紅豆湯	一碗	麵包	一個	愛玉	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	小米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗					蕃茄磨菇炒麵	1.5碗
	日式壽喜燒	60g	滷素G	60g	古早味炒全蛋	65g	綜合滷味	60g					清蒸樹子嫩豆腐	55g
	奶油針菇	50g	海絲雙色	45g	塔香樹子豆包	55g	五彩燴栗子	60g					炒菠菜	65g
	鮮味蒲瓜	60g	素炒黃芽	55g	燒冬瓜	60g	烤玉米	60g					香草烤南瓜	55g
	炒高麗菜	65g	炒青花菜	60g	炒冬粉	55g	炒莧菜	70g					冬瓜檸檬珍珠	1碗
	味噌湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g	蕃茄湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	47	g	50	g	48	g	48	g	34	g	0	g	18	g
脂肪	44	g	45	g	46	g	45	g	32	g	0	g	16	g
醣類	285	g	287	g	286	g	284	g	196	g	0	g	110	g
熱量	1724	Kcal	1753	Kcal	1750	Kcal	1733	Kcal	1208	Kcal	0	Kcal	656	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
5/6		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	5/8		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			巧克力脆片	巧克力脆片
		香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑			果醬	草莓果醬
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔			清炒高麗菜	高麗菜
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳		午餐	小米飯	白米、小米
		客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層塔
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			咖哩洋芋	馬鈴薯、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、咖哩粉
		紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		素小叉燒包	素小叉燒包			素燻A菜	產銷履A菜、薑
		0				山藥腰果湯	山藥、非基改豆輪、腰果、非基改玉米、老薑、枸杞、紅棗、素肉骨茶包
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔		(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋
		奶油針菇	金針菇、奶油、素火腿		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒高麗菜	高麗菜			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、素蠔油
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、乾香菇、薑
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
5/7		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	5/9		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔
		素鬆	素鬆			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		炒青江菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				甘味地瓜葉	地瓜葉、樹子、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、薑、乾香菇、滷包
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄			椒香醬豆包	非基改豆包、久層塔
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛蕃茄			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			焗烤鮮蔬	四季豆、乳酪絲、玉米筍、小小菇、紅甜椒、奶油
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、紅蘿蔔、薑			0	
		黑糖珍珠地瓜芋圓	黑糖、地瓜、芋圓、粉圓			0	
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		滷素G	非基改素G、滷包			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、非基改角螺、紅蘿蔔
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑			五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜椒、黃甜椒
		素炒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			烤玉米	非基改玉米
		炒青花菜	青花菜、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		0				蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑

