

普台國民小學108年6月03日至108年6月09日菜單

日期	6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9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	阿薩姆奶茶	1碗	十寶粥	1碗						
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	牛奶可頌	60g	小芝麻包	40g						
	木須炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	草莓軟法麵包	60g	滷蛋	60g						
	木須炒干絲	55g	芹香海絲	45g	椒香玉米干丁	55g	滷豆腐	55g						
	素鬆	10g	香菇炒大瓜	55g	素培根火腿	1片	奶香針菇	40g						
	炒冬粉	50g	清炒高麗菜	60g	清蒸地瓜	60g	五香海帶結	50g						
	炒油菜	60g			千島敏豆	55g	枸杞大白菜	60g						
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						
	雲南豆腐蓉	65g	素鬆蒸蛋	60g	五香嫩腐	60g	日式關東煮	60g						
	甜椒黃芽	50g	甘蒸豆包	55g	竹筍炒若絲	60g	椒鹽洋芋鮑菇	50g						
	栗子燒白菜	55g	鳳梨木耳	60g	香酥薯餅	1-2塊	有機青松葉	60g						
	素燥大陸妹	60g	甜豆玉筍	55g	炒A菜	65g	味噌湯	1碗						
	四神湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗								
			黑糖珍珠地瓜芋圓	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						
點心	豆花	一杯	麵包	一個	愛玉	一盒								
晚餐	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	小米飯	1碗							胡麻醬醋拌麵	1.5碗
	京醬炒干片	60g	照燒油腐	60g	針菇炒蛋	60g							素檸檬魚排	1塊
	西芹腰果	55g	松菇蒲瓜	55g	豆皮針菇	55g							香酥秀珍菇	55g
	鮮味絲瓜	70g	炒莧菜	65g	客家滷筍干	60g							清蒸玉米	65g
	炒鵝白菜	60g	青木瓜湯	1碗	奶油烤洋芋	60g							炒高麗菜	60g
	若谷茶湯	1碗			炒青江菜	55g							冬瓜檸檬珍珠	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	48	g	46	g	32	g	0	g	0	g	23	g
脂肪	43	g	45	g	44	g	29	g	0	g	0	g	21	g
醣類	280	g	281	g	285	g	183	g	0	g	0	g	90	g
熱量	1687	Kcal	1721	Kcal	1720	Kcal	1121	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	641	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	阿薩姆奶茶	阿薩姆紅茶包、奶粉
6/3		小銀絲捲	小銀絲捲	6/5	(蛋素)	牛奶可頌	牛奶可頌
	(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑		(全素)	草莓軟法麵包	芝士軟式法國麵包、草莓醬
	(全素)	木須炒干絲	非基改白干絲、生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			椒香玉米干丁	非基改豆干丁、非基改玉米、黑胡椒粒
		素鬆	素鬆			素培根火腿	素培根火腿
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、台芹、乾香菇、木耳			清蒸地瓜	栗子地瓜
		炒油菜	油菜、薑			千島敏豆	敏豆、素沙拉醬
	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
		甜椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			竹筍炒若絲	竹筍、紅蘿蔔、素肉絲、薑
		栗子燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			香酥薯餅	三角小薯餅
		素燥大陸妹	產銷履歷大陸妹、素燥、薑			炒A菜	產銷履歷A菜、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			客家滷筍干	筍干、梅干菜、非基改角螺、薑
		炒鵪白菜	鵪白菜、薑			奶油烤洋芋	洋芋、紅甜椒、奶油
		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
6/4		素菜包	素菜包	6/6		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			奶香針菇	金針菇、素火腿、奶油
		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			有機青松葉	有機青松葉、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
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、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	0	
		照燒油腐	非基改嫩油腐			0	
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑			0	
		炒莧菜	白花菜、紅蘿蔔、薑			0	
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			0	
		0				0	

