

# 普台國民小學108年06月17日至108年06月23日菜單

普台國民小學108年06月17日至108年06月23日菜單														
日期	6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23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	薏仁豆漿	1碗	小米番薯粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	刈包	1片	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	蜜汁豆漿	25g	起司片	1片	滷豆腐	60g	海苔片	10g				
	炒酸菜	40g	香滷海結	50g	素沙拉醬	20g	芹香海絲	45g	素沙拉醬	25g				
	快炒筍瓜	50g	薑絲地瓜葉	65g	番茄+生菜	40g	鮮菇大黃瓜	50g	清炒大陸妹	65g				
	清炒高麗菜	60g					炒青江菜	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				
	醬炒豆干丁	65g	日式蒸蛋	75g	家常豆腐	65g	香滷四角油腐	60g	香Q滷蛋	70g				
	鮮味絲瓜	60g	素鬆蒸豆腐	80g	素炒黃豆芽	55g	清炒蒲瓜	55g	香滷嫩腐	65g				
	五彩素腰花	55g	螞蟻上樹	55g	焗烤奶香玉米	60g	佛跳牆	60g	玉米炒三色	50g				
	蠔油芥藍菜	65g	香酥秀珍菇	60g	炒高麗菜	65g	有機黑葉白菜	65g	小瓜蒟蒻黑輪	60g				
	四神湯	1碗	有機空心菜	65g	清香結頭菜湯	1碗	筍片湯	1碗	有機皺葉白菜	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	時蔬炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗					蕃茄磨菇義大利麵	1.5碗
	照燒油腐	60g	日式壽喜燒	60g	蕃茄炒蛋	60g	素粽	160g					清蒸樹子嫩腐	60g
	西芹腰果	60g	醬烤玉米	55g	蕃茄豆腐	55g	素客家小炒	60g					香料烤南瓜	60g
	炒青江菜	60g	五彩燴栗子	65g	三杯杏鮑菇	60g	清炒甜豆	50g					炒高麗菜	60g
	玉米濃湯	1碗	炒油菜	65g	香滷蘿蔔雙色	50g	炒莧菜	1碗					冬瓜檸檬珍珠	1碗
			木耳金針湯	1碗	炒大白菜	65g								
					紫菜湯	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	48	g	49	g	48	g	50	g	32	g	0	g	23	g
脂肪	46	g	46	g	45	g	46	g	28	g	0	g	22	g
醣類	285	g	290	g	287	g	287	g	183	g	0	g	100	g
熱量	1746	Kcal	1770	Kcal	1745	Kcal	1762	Kcal	1112	Kcal	0	Kcal	690	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	薏仁豆漿	非基改豆漿、大薏仁	<三>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、全脂奶粉
6/17		刈包	刈包	6/19		全麥吐司	全麥吐司
	(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋			素火腿片	素火腿片
	(全素)	梅香東坡若	素東坡肉、梅干菜			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			番茄+生菜	美生菜、牛蕃茄
		清炒高麗菜	高麗菜			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		醬炒豆干丁	非基帶豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔			家常豆腐	非基改豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹
		鮮味絲瓜	絲瓜、素秀肉絲、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		五彩素腰花	素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒、薑、黑木耳			焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、奶油、乳酪絲
		綠油芥藍菜	產銷履芥藍菜、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			清香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
	晚餐	時蔬炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒油腐	非基改油腐、白芝麻		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		炒青江菜	青江菜、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、奶粉、素火腿			香滷蘿蔔雙色	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	小米番薯粥	白米、小米、地瓜	<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
6/18		小銀絲捲	小銀絲捲	6/20		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		蜜汁豆漿	素鬆		(全素)	滷豆腐	非基改薄豆腐、滷包
		香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑			芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、香菇、薑
		0				炒青江菜	青江菜、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			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、素鬆、薑			清炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹、乾香菇			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		香酥秀珍菇	秀珍菇			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		仙草綠豆湯	綠豆、仙草、黑糖			0	
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	冬菜Y冬粉	冬粉、素Y若、金針菇、冬菜、皮絲、台芹
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			素粽	素粽
		醬烤玉米	非基改玉米			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、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			清炒甜豆	甜豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		木耳金針湯	金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹			0	

