

普台國民小學108年7月22日至108年7月28日菜單

普台國民小學108年7月22日至108年7月28日菜單														
日期	7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28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	皮絲山藥當歸	1碗	阿薩姆奶茶	1碗	芋頭米粉湯	1碗		
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	厚片吐司	30g	古茶油麵線	60g	薄片吐司	2片	刈包	70g		
	木須炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	香滷豆干	55g	滷蛋	60g	素鮭魚沙拉	60g	素火腿片	1片		
	木須炒干絲	55g	芹香海絲	45g	果醬	15g	滷豆腐	55g	薯泥沙拉	55g	白芝麻糖粉	7g		
	素鬆	10g	沙茶炒毛豆	55g	綜合堅果	1匙	清炒豆芽菜	45g	素培根	1片	炒酸菜	30g		
	炒冬粉	50g	枸杞大白菜	60g	千島敏豆	50g	五香海帶結	50g	炸馬鈴薯片	60g	炒小白菜	60g		
	炒高麗菜	60g					炒大陸妹	60g	綜合生菜	50g				
午餐	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗		
	雲南豆腐蓉	65g	素鬆蒸蛋	60g	五香嫩腐	60g	椒香醬豆包	1片	古早味炒全蛋	60g	綜合滷味	60g		
	彩椒豆薯	50g	素鬆蒸豆腐	55g	鮮炒絲瓜	65g	小瓜素黑輪	60g	塔香樹子豆包	55g	香酥秀珍菇	60g		
	香酥鮑魚菇	55g	鳳梨木耳	60g	香烤洋芋	65g	焗烤鮮蔬	65g	西芹腰果	65g	豆芽粉絲菠菜	55g		
	素燥大陸妹	65g	甜豆玉筍	55g	炒小白菜	65g	炒莧菜	65g	椒鹽薯條	60g	炒高麗菜	65g		
	四神湯	1碗	炒油菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗			炒空心菜	60g	檸檬愛玉	1碗		
			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	當令水果	一份		
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	布丁	一杯	豆花	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	古早味油飯	1碗				
	京醬炒干片	60g	照燒油腐	60g	針菇炒蛋	60g	素燥香腐	60g	日式關東煮	60g				
	奶油針菇	60g	松菇蒲瓜	55g	豆皮針菇	55g	鮮菇燴玉筍	50g	椒鹽洋芋杏鮑	60g				
	素炒黃芽	60g	炒紅莧菜	65g	燒冬瓜	60g	客家滷筍干	60g	炒青江菜	60g				
	炒油菜	60g	青木瓜湯	1碗	塔香鮑菇	60g	清炒高麗菜	60g	薑絲冬瓜湯	1碗				
	若谷茶湯	1碗			炒青江菜	60g	木耳金針湯	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	47	g	30	g	0	g
脂肪	43	g	45	g	42	g	44	g	46	g	28	g	0	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	285	g	180	g	0	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1694	Kcal	1708	Kcal	1742	Kcal	1092	Kcal	0	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	阿華田	阿華田
7/22		小銀絲捲	小銀絲捲	7/24		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	草莓果醬
		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			千島敏豆	敏豆、千島醬
		炒高麗菜	高麗菜			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		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
		彩椒豆薯	豆薯、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑			鮮炒絲瓜	絲瓜、老薑、素解若絲
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			香烤洋芋	洋芋、紅甜椒
		素燥大陸妹	大陸妹、素燥			炒小白菜	小白菜、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
		奶油針菇	金針菇、素火腿、奶油		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		素炒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒油菜	油菜、薑			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔、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	皮絲山藥當歸湯	山藥、皮絲、老薑、乾香菇、當歸中藥包
7/23		素菜包	素菜包	7/25		古茶油麵線	白麵線、苦茶油
		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
		沙茶炒毛豆	紅蘿蔔丁、素火腿丁、毛豆			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔
		枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞			五香海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、薑、油包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
	(蛋素)	素鬆蒸蛋	CAS洗選蛋、素鬆、香菇			椒香醬豆包	非基改豆包、九層塔
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、薑
		鳳梨木耳	黑木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑			焗烤鮮蔬	四季豆、紅甜椒、香菇、乳酪絲
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		炒油菜	油菜、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
		炒紅莧菜	紅莧菜、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、素羊肉、大補藥包			清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		0				木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、木耳、台芹

