

普台國民小學108年10月7日至108年10月13日菜單

普台國民小學108年10月7日至108年10月13日菜單														
日期	10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13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	山藥麥片粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗								
	口袋餅	40g	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片								
	玉米起司蛋	60g	塔香豆包	55g	起司片	1片								
	玉米起司豆包	55g	脆瓜	45g	素鬆	20g								
	蕃茄片	50g	紅薯洋芋絲	55g	沙拉醬	15g								
	玉米脆片	20g	薑絲地瓜葉	60g	美生菜	40g								
	千島苜蓿芽	20g												
午餐	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗								
	筍香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g	烤素花枝	55g								
	香酥薯餅	50g	紅燒豆腸	55g	日式天婦羅	60g								
	洋菇炒甜豆	55g	芋香粉絲煲	60g	清炒高麗菜	50g								
	炒龍鬚菜	60g	鳳梨炒木耳	55g	蘿蔔腐皮湯	1碗								
	檸檬愛玉	1碗	有機黑葉白菜	60g										
			味噌湯	1碗										
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	豆花	一杯	愛玉	一盒										
晚餐	磨菇鐵板麵	1.5碗	香菇素麵線	1.5碗									鳳梨素炒飯	1碗
	日式關東煮	60g	香椿油腐	60g									香椿油腐	60g
	西芹腰果	55g	素蚵仔酥	60g									炸什錦	55g
	炒油菜	60g	三杯什錦菇	55g									翠綠花椰菜	50g
	冬瓜丸子湯	1碗	腐乳高麗菜	60g									山藥鮮菇湯	1碗
水果	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	29	g	0	g	0	g	0	g	22	g
脂肪	43	g	44	g	27	g	0	g	0	g	0	g	20	g
醣類	286	g	280	g	183	g	0	g	0	g	0	g	90	g
熱量	1711	Kcal	1708	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	628	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	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉
10/7		口袋餅	口袋餅	10/9		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	玉米起司蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、起司片、奶油			起司片	起司片
	(全素)	玉米起司豆包	非基改豆包、非基改玉米、起司片、奶油			素鬆	素鬆
		蕃茄片	牛蕃茄			沙拉醬	素沙拉醬
		玉米脆片	玉米脆片			美生菜	美生菜
		千島苜蓿芽	苜蓿芽、素沙拉醬			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		筍香嫩腐	非基改細豆腐、竹筍、紅蘿蔔、台芹、八角			烤素花枝	麵腸、白芝麻、醃醬調味料、刷醬調味料
		香酥薯餅	薯餅			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		洋菇炒甜豆	洋菇、甜豆、紅椒、黃椒			清炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮、台芹、玉米
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬			0	
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	0	
		日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔			0	
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			0	
		炒油菜	油菜、薑			0	
		冬瓜丸子湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、當歸、素小清丸			0	
		0				0	
						0	
<二>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、台芹、素絞肉、乾香菇	<四>	早餐	0	
10/8		小銀絲捲	小銀絲捲	10/10		0	
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、薑			0	
		脆瓜	脆瓜			0	
		紅筴洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、黑木耳			0	
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、薑			0	
		0				0	
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐	0	
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包			0	
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			0	
		芋香粉絲煲	芋頭、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			0	
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、紅甜椒、薑			0	
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹			0	
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔、素肉、薑、黑木耳		晚餐	0	
		香椿油腐	非基改三角油腐、香椿醬			0	
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔			0	
		三杯什錦菇	秀珍菇、杏鮑菇、精靈菇、小黃瓜、九層塔			0	
		腐乳高麗菜	高麗菜、豆腐乳			0	
		0				0	

