

普台國民小學109年1月20日至109年1月26日菜單

普台國民小學109年1月20日至109年1月26日菜單															
日期	1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26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	香醇牛奶	1碗	花生米漿	1碗	小米粥	1碗									
	藍莓千層可頌	60g	素菜包	100g	煎蘿蔔糕	1片									
	草莓造型包	60g	醬爆油腐	70g	高麗菜炒蛋	70g									
	五香豆干	60g	油條	45g	高麗菜炒豆包	70g									
	巧克力脆片	15g	鮮菇大瓜	70g	白玉海結	65g									
	清蒸玉米	65g	炒大陸妹	80g	素鬆	15g									
	炒鶴白菜	60g			金菇燴小芥菜	80g									
午餐	古早味油飯	1碗	紫米飯	1碗	猴菇麻油麵線	1.5碗									
	香滷四角油腐	60g	素燥滷蛋	80g	泰式醬豆包	70g									
	綜合炸物	65g	素燥豆腸	80g	蔬菜小餡餅	90g									
	炒油菜	60g	田園鮮蔬腰果	65g	日式豆乳G	80g									
	三絲豆腐羹	1碗	紅油抄手	60g	炒菠菜	110g									
			豆豉山蘇	80g											
			韓式泡菜鍋	1碗											
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份									
點心															
晚餐			白米飯	1碗											
			麻婆豆腐	80g											
			塔香海茸	70g											
			鍋香豆芽菜	60g											
			炒青江菜	80g											
			冬瓜薏仁素排湯	1碗											
水果			當令水果	一份											
營養成份分析															
蛋白質	31	g	57	g	36	g	0	g	0	g	0	g	0	g	
脂肪	28	g	54	g	34	g	0	g	0	g	0	g	0	g	
醣類	195	g	319	g	201	g	0	g	0	g	0	g	0	g	
熱量	1156	Kcal	1990	Kcal	1254	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉	<三>	早餐	小米粥	白米、小米
1/20	(蛋素)	藍莓千層可頌	藍莓千層可頌	1/22		煎蘿蔔糕	蘿蔔糕
	(全素)	草莓造型包	草莓造型包		(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、薑
		五香豆干	非基改豆干、油包、五香粉		(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、薑
		巧克力脆片	巧克力脆片			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲、薑
		清蒸玉米	非基改水果玉米			素鬆	素鬆
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			金菇燴小芥菜	小芥菜、金針菇、鮮若絲、薑
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	猴菇麻油麵線	白麵線、非基改玉米、猴頭菇、非基改凍豆腐、高麗菜、非基改豆皮、老薑、枸杞、紅棗
		香滷四角油豆腐	非基改四角油豆腐			泰式醬豆包	非基改豆包
		綜合炸物	小熟狗、麥克G塊、薯條、四季豆			蔬菜小餡餅	蔬菜小餡餅
		炒油菜	產銷履歷油菜、薑			日式豆乳G	杏鮑菇、美生菜、豆腐乳、素沙拉醬、薑
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			炒菠菜	菠菜、薑
		0				0	
	晚餐	0			晚餐	0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
<二>	早餐	花生米漿	米漿	<四>	早餐	0	
1/21		素菜包	高麗菜包	1/23		0	
		醬爆油豆腐	非基改小油豆腐、四季豆、九層塔、乾香菇			0	
		油條	油條			0	
		鮮菇大瓜	大黃瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑			0	
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
		0				0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	0	
	(蛋素)	素燥油蛋	水煮蛋、素燥、薑			0	
	(全素)	素燥豆腸	非基改豆腸、素燥、薑			0	
		田園鮮蔬腰果	小黃瓜、玉米筍、腰果、紅甜椒、香菇、薑			0	
		紅油抄手	素餛飩、薑			0	
		豆豉山蘇	山蘇、白果、辣椒、豆豉			0	
		韓式泡菜鍋	素泡菜、水果玉米、牛蕃茄、非基改凍豆腐、大白菜、金針菇			0	
	晚餐	白米飯	白米		晚餐	0	
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、薑、花椒粉			0	
		塔香海茸	海茸、九層塔、薑			0	
		鍋香豆芽菜	豆芽菜、奶油、台芹、黑木耳			0	
		炒青江菜	青江菜、薑			0	
		冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排骨、大薏仁、薑			0	