

普台國民小學109年2月01日至109年2月07日菜單

普台國民小學109年2月01日至109年2月07日菜單														
日期	2月3日		2月4日		2月5日		2月6日		2月7日		2月8日		2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	豆漿田園粥	1碗	海芽味噌湯	1碗	玉米濃湯	1碗	鮮奶茶	1碗	麵線羹	1.5碗				
	芋香小饅頭	30g	香噴噴壽司飯	1碗	巧克力鬆餅	60g	薄片吐司	2片	刈包	60g				
	高麗菜炒蛋	60g	燒海苔	1片	爆漿小餐包	60g	素鮭魚沙拉	60g	梅香冬坡若	60g				
	高麗菜炒豆包	60g	美乃滋玉米	60g	迷迭香豆干	60g	堅果薯泥沙拉	60g	花生糖粉	5g				
	香菇滷冬瓜	60g	素鬆	20g	素火腿	60g	素培根	30g	炒酸菜	40g				
	蕃茄黃芽	50g	清燙小黃瓜	40g	烤地瓜	60g	香酥馬鈴薯	60g	炒鵝白菜	60g				
	炒大陸妹	65g			奶油小白菜	65g	小黃瓜絲	30g						
午餐	五穀飯	1碗	古早味油飯	1碗	燕麥飯	1碗	白米飯	1碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗				
	醬爆腰果干丁	60g	紅燒蛋	1顆	滷味黑白切	60g	古都素燥	60g	香煎荷包蛋	1顆				
	咖哩粉絲煲	60g	香滷嫩腐	60g	奶油烤玉米	60g	酥炸彩椒鮑菇	60g	香煎豆包	60g				
	珍菇箭筍	55g	香菇炒大黃瓜	60g	小瓜素黑輪	55g	猴菇菱角白菜	60g	上海炒年糕	65g				
	炒油菜	65g	炒空心菜	60g	蠔油芥藍菜	65g	炒菠菜	70g	炒大陸妹	80g				
	芹香結頭菜湯	1碗	蕃茄湯	1碗	翡翠羹湯	1碗	筍香素排湯	1碗	酸辣湯	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	麵包	一個	光泉米漿	一罐	優酪乳	一罐								
晚餐	香菇麵線	1.5碗	漢堡	1個	紫米飯	1.5碗							客家炒粿條	1.5碗
	香椿油腐	60g	素香酥排	1片	蕃茄炒蛋	60g							照燒油腐	60g
	荷蘭豆炒菇	60g	炸雙薯	65g	蕃茄炒豆包	60g							干梅地瓜條	60g
	素蚵仔酥	60g	咖哩螺旋麵	60g	三杯杏鮑菇	60g							炒青花菜	60g
	炒花椰菜	60g	田園沙拉	60g	素炒木耳	60g							冬瓜芋圓奶	1碗
			黑糖珍珠地瓜湯	1碗	清炒高麗菜	60g								
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

營養成份分析

蛋白質	46	g	49	g	48	g	32	g	37	g	0	g	18	g
脂肪	44	g	46	g	45	g	30	g	35	g	0	g	16	g
醣類	295	g	297	g	298	g	198	g	208	g	0	g	97	g
熱量	1760	Kcal	1798	Kcal	1789	Kcal	1190	Kcal	1295	Kcal	0	Kcal	604	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿田園粥	白米、非基改豆漿、非基改玉米、素火腿、乾香菇	<三>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米、奶油、奶粉
2/3		芋香小饅頭	芋香小饅頭	2/5	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力漿
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CSA洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔			迷迭香豆干	非基改豆包、高麗菜、薑
		香菇滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕菇			素火腿	素火腿片
		蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹			烤地瓜	栗子地瓜
		炒大陸妹	大陸妹、薑			奶油小白菜	小白菜、奶油
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥飯
		醬爆腰果干丁	非基改豆干、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔			滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑、台芹、滷包
		咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳			奶油烤玉米	非基改玉米、奶油、義式香料
		珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔
		炒油菜	油菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、香菇素蠔油、薑
		芹香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、台芹、乾香菇			翡翠羹湯	菠菜、素丸、黑木耳
	晚餐	香菇麵線	紅麵線、高麗菜、筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		香椿油腐	非基改三角油腐、香椿醬		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		荷蘭豆炒菇	杏鮑菇、柳松菇、荷蘭豆		(全素)	蕃茄炒豆包	非基改豆包、蕃茄、薑
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、老薑
		炒花椰菜	青花菜、薑			素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		0				清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						紫菜豆腐湯	非基改豆腐、紫菜、非基改角螺、薑
<二>	早餐	海芽味噌湯	非基改豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<四>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)
2/4		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	2/6		薄片吐司	薄片吐司
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	素鮭魚沙拉	素鮭魚、素沙拉醬、非基改玉米、紅蘿蔔
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉醬		(全素)	堅果薯泥沙拉	洋芋、素沙拉醬、葡萄乾、杏仁片、核桃
		素鬆	素鬆			素培根	素培根
		清燙小黃瓜	小黃瓜			香酥馬鈴薯	馬鈴薯
		0				小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、豆輪、素火腿、紅蘿蔔、老薑、鈕菇		午餐	白米飯	白米
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、滷包			古都素燥	迷你豆輪、薑、鈕菇
	(全素)	香滷嫩腐	非基改嫩腐、滷包			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、黃甜椒、紅甜椒
		香菇炒大黃瓜	大黃瓜、素香菇丸、紅蘿蔔、薑			猴菇菱角白菜	大白菜、猴頭菇、菱角、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		炒空心菜	空心菜、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油			筍香素排湯	竹筍、素排菇、薑
		0					
	晚餐	漢堡	漢堡		晚餐	0	
		素香酥排	黑胡椒香酥排			0	
		炸雙薯	地瓜薯條、薯條			0	
		咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、紅甜椒、素咖哩粉			0	
		田園沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔、素沙拉醬			0	
		黑糖珍珠地瓜湯	地瓜、黑糖、粉圓、芋圓			0	

