

普台國民小學109年03月02日至109年03月08日菜單

日期	3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8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	茉香鮮奶綠	1碗	麥片清粥	1碗	紫米豆漿	1碗	十寶粥	1碗	玉米濃湯	1碗				
	口袋餅	1個	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g	爆漿餐包	1個				
	野菇炒蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片	滷蛋	1顆	紅椒炒干丁	60g				
	野菇炒豆包	55g	皮絲海帶結	45g	起司片	20g	滷豆腸	60g	素火腿片	1片				
	香烤地瓜	60g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g	蕃茄黃芽	55g	芝麻拌海芽	45g				
	香Q巧克力球	30g	炒油菜	55g	小黃瓜絲	40g	涼拌海帶絲	45g	炒高麗菜	55g				
	川燙敏豆	40g					炒鵝白菜	55g						
午餐	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗	水餃	8-10顆	燕麥飯	1碗	古早味高麗菜飯	1碗				
	香椿素燥	65g	鮮味玉米蒸蛋	60g	塔香豆包	60g	麻油G	60g	紅燒蛋	60g				
	香酥薯球	60g	樹子蒸豆腐	60g	彩燴杏鮑菇	65g	松菇蒲瓜	55g	紅燒三角腐	55g				
	枸杞珍菇大黃瓜	60g	茸菇扒黃芽	60g	炒青江菜	60g	炸茄子	60g	栗香彩椒小瓜	60g				
	炒菠菜	70g	毛豆筍	55g	酸辣湯	1碗	有機空心菜	65g	有機皺葉白菜	60g				
	味噌湯	1碗	有機黑葉白菜	60g			四神湯	1碗	芹香結頭菜湯	1碗				
			素羹湯	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	光泉米漿	一罐	麵包	一個	燒仙草	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	麻醬刀削麵	1.5碗	小米飯	1碗	蕃茄義大利麵	1.5碗					塔香鮑菇小烏龍	1.5碗
	京醬炒干片	60g	菱角燒素G	60g	豆腐炒蛋	65g	日式關東煮	65g					香滷四角油腐	65g
	白菜滷	60g	西芹腰果	60g	炒豆腐	65g	鮮菇燴玉筍	55g					炸什錦	60g
	三杯麵腸	50g	炒青花菜	60g	螞蟻上樹	55g	炒A菜	60g					炒油菜	65g
	炒A菜	65g	冬瓜丸子湯	1碗	甘燒大黃瓜	60g	金菇豆腐羹	1碗					椰香芋頭西米露	1碗
	若谷茶湯	1碗			炒大白菜	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					當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	紫米豆漿	紫米、非基改豆漿
3/2		口袋餅	口袋餅	3/4		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、鴻喜菇、金針菇、奶油			素鬆	素鬆
	(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、鴻喜菇、金針菇、奶油			起司片	起司片
		香烤地瓜	栗子地瓜			沙拉醬	素沙拉醬
		香Q巧克力球	香Q巧克力球			小黃瓜絲	小黃瓜
		川燙敏豆	敏豆			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	水餃	素熟水餃
		香椿素燥	迷你豆輪、香椿醬			塔香豆包	非基改豆包、九層塔
		香酥薯球	薯球			彩繪杏鮑菇	長豆、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、薑
		枸杞珍菇大黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、枸杞			炒青江菜	青江菜、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			酸辣湯	大白菜、非基改豆腐、筍絲、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹			0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		京醬炒子片	非基改豆干片、四季豆、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、黑木耳、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑
		三杯麵腸	麵腸、杏鮑菇、九層塔			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒A菜	A菜、薑			甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			炒大白菜	大白菜、薑
						蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西洋芹、杏鮑菇、非基改角螺
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐	十寶粥	白米、紫米、小米、燕麥、麥片、紅薏仁、大薏仁、洋薏仁、蓮子、桂圓
3/3		小銀絲捲	小銀絲捲	3/5		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯		(蛋素)	油蛋	水煮蛋、油包
		皮絲海帶結	海帶結、筍干、皮絲、薑		(全素)	油豆腸	非基改豆腸、油包
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		炒油菜	油菜、薑			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		0				炒鵪白菜	鵪白菜、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、解若絲、非基改玉米粒			麻油G	百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、大白菜、香Q糕、皮絲、麻油
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		茸菇扒黃芽	黃豆芽、金針菇、紅蘿蔔、薑			炸茄子	茄子、蕃茄醬
		毛豆劍筍	劍筍、毛豆、皮絲、薑			有機空心菜	有機空心菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋薏仁、大薏仁、皮絲、當歸、川芎、茯苓
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	晚餐	麻醬刀削麵	刀削麵、高麗菜、磨菇、非基改玉米、三色豆、奶油		晚餐	蕃茄義大利麵	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片
		菱角燒素G	非基改素G、菱角、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			日式關東煮	非基改嫩豆腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		炒青花菜	青花菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇
		0				0	

