

普台國民小學109年05月11日至109年05月17日菜單

普台國民小學109年05月11日至109年05月17日菜單														
日期	5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15日		5月16日		5月17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	濃純豆漿	1碗	古都菜頭湯	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗	麥片粥	1碗	阿華田	1碗
	筍仔包	60g	苦茶油麵線	60g	全麥吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g	巧克力鬆餅	40g	銀絲捲	40g	中切沙拉台	1個
	高麗菜炒蛋	60g	滷豆腐	60g	素火腿	1片	滷蛋	60g	爆漿餐包	40g	菜脯炒碎干	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g
	高麗菜炒豆包	55g	鮮味蒲瓜	55g	起司片	1片	滷豆腸	55g	迷迭香滷豆干	60g	快炒筍瓜	50g	葡萄洋芋沙拉	60g
	香菇滷冬瓜	50g	白菇海帶根	45g	素沙拉醬	20g	凉拌海帶絲	45g	素火腿	1片	香滷海結	45g	素熱狗	1條
	炒小白菜	60g	炒青江菜	60g	黃金玉米粒	45g	豆漿	25g	香烤地瓜	60g	炒油菜	60g	起司片	1片
							炒鵝白菜	60g	炒大陸妹	60g			黃瓜片	40g
午餐	小米飯	1碗	五穀米	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	塔香鮑菇炒麵	1.5碗	紅麥小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	五味醬豆腸	65g	鮮味玉米蒸蛋	70g	五香小油腐	65g	普台豆腐蓉	60g	茶香蛋	70g	香椿素燥	65g	綜合滷味	65g
	朴菜豆輪香筍	60g	樹子蒸豆腐	70g	黃金瓜薯	55g	玉米若末	55g	茶香三角油腐	65g	香菇丸燴大瓜	60g	海味絲瓜	65g
	芹香茼蒿	60g	香酥薯餅	1-2塊	玉米焗青花菜	60g	白菜滷	65g	芝麻鮑魚菇	50g	三杯雙菇	60g	香酥秀珍菇	60g
	牛若空心菜	60g	小瓜香拌木耳	60g	黑糖珍珠地瓜芋圓	1碗	有機青江菜	65g	有機蚵白菜	65g	炒莧菜	70g	清炒高麗菜	60g
	四神湯	1碗	有機青松葉	65g			筍片湯	1碗	紅燒湯	1碗	三絲豆腐羹	1碗	紅豆西米露	1碗
			白花蘿蔔湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	地瓜綠豆湯	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一盒	國農麥芽牛奶	一罐	優酪乳	一瓶	冬瓜珍珠	一碗	包子	一個
晚餐	糙米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗	鮮蔬刀削麵	1.5碗	漢堡	1個	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	高麗菜滷凍腐	60g	日式關冬煮	65g	香椿蛋	60g	滷味黑白切	65g	黑胡椒香酥排	60g	咖哩洋芋炒蛋	65g	素客家小炒	60g
	三杯鮑菇麵腸	55g	栗子和風洋芋	55g	香椿細豆腐	55g	麵托南瓜	1條	炸雙薯	60g	咖哩醬佐豆包	65g	甜豆玉筍	60g
	秀珍蒲瓜	60g	炒青花菜	60g	寧波年糕炒白菜	55g	炒油菜	60g	茄汁螺旋麵	65g	芋泥酥捲	1條	素燥A菜	65g
	炒大白菜	60g	當歸皮絲湯	1碗	針菇燒冬瓜	55g	紫菜素丸湯	1碗	金黃小瓜沙拉	60g	海絲雙色	55g	若谷茶湯	1碗
	蕃茄味噌湯	1碗			XO醬高麗菜	60g			奶油玉米濃湯	1碗	炒大陸妹	65g		
					木耳金針湯	1碗					清香結菜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	47	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	44	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	279	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	1700	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	香醇牛奶	澳洲全脂奶粉
5/11		筍仔包	筍仔包	5/13		全麥吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔			素火腿	素火腿片
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔			起司片	起司片
		香菇滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕菇			素沙拉醬	素沙拉醬
		炒小白菜	小白菜、薑			黃金玉米粒	非基改玉米粒、葡萄乾
		0				0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘飯、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		五味醬豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、薑、台芹			五香小油腐	非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角
		朴菜豆輪香筍	石筍筍、朴菜、迷你豆輪			黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇、薑
		芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒			玉米燻青花菜	青花菜、非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲
		牛蒡空心菜	產銷履歷、空心菜、素牛蒡、薑			黑糖珍珠地瓜芋	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、非基改角螺、滷包、八角		(蛋素)	香椿蛋	水煮蛋、香椿、紅蘿蔔
		三杯鮑菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、紫米糕、薑、九層塔		(全素)	香椿細豆腐	非基改細豆腐、香椿
		秀珍蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			寧波年糕炒白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
		炒大白菜	大白菜、枸杞、薑			針菇燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、蕃茄			XO醬高麗菜	高麗菜、素XO醬
						木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹
<二>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹	<四>	早餐	十寶粥	白米、燕麥粒、洋蔥仁、小米、紫米、蓮子乾、桂圓肉、麥片、紅薏仁、大薏仁
5/12		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油	5/14		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑		(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包
		白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑			涼拌海帶絲	海帶絲、非基改白豆干、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、素解若絲、非基改玉米粒			普台豆腐蓉	非基改薄豆腐、素燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		香酥薯餅	三角小薯餅			白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機青松菜	有機青松菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		白花蘿蔔湯	白花菜、非基改玉米、白蘿蔔、非基改豆皮、台芹				
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	鮮蔬刀削麵	刀削麵、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
		日式關冬煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹			滷味黑白切	非基改百頁、非基改素G、海帶結、毛豆仁、台芹
		栗子和風洋芋	洋芋、玉米筍、栗子、生鮮香菇、白芝麻			麵托南瓜	南瓜、蕃茄醬
		炒青花菜	青花菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、紅棗、薑、當歸			紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、全脂奶粉、椰漿	<日>	早餐	阿華田	白米、紫米
5/15	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬	5/17		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	葡萄洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		素火腿	素火腿			素熱狗	素熱狗
		香烤地瓜	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片			起司片	起司片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			黃瓜片	小黃瓜
	午餐	塔香鮑菇炒麵	白油麵、杏鮑菇、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、九層塔		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、紅茶包、茶葉蛋滷包			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
	(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹、茶葉蛋滷包			海味絲瓜	素筍、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			香酥秀珍菇	秀珍菇
		有機蚵白菜	有機蚵白菜、薑			清炒高麗菜	高麗菜
		紅燒湯	番茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆豉、甘單片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬			紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿、奶粉
		0				0	
	晚餐	漢堡	漢堡		晚餐	麻醬麵	細黃油麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		黑胡椒香酥排	黑胡椒香酥排			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		炸雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯條			甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、紅甜椒			素燥A菜	A菜、素燥、薑
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬			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
		奶油玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉			0	
<六>	早餐	麥片粥	白米、麥片				
5/16		銀絲捲	迷你銀絲捲				
		菜脯炒碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁				
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑				
		香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
		0					
	午餐	紅參小米飯	白米、紅參、小米				
		香椿素燥	迷你豆輪、香椿醬、薑				
		香菇丸燴大瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		炒莧菜	莧菜、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				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉				
	(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉				
		芋泥酥捲	芋泥酥捲				
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		清香結菜湯	結頭菜、素排骨、薑、台芹				