

普台國民小學109年7月13日至109年7月19日菜單

普台國民小學109年7月13日至109年7月19日菜單														
日期	7月13日		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月19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	玉米濃湯	1碗	凍腐蔬菜湯	1碗	地瓜粥	1碗	古早味米漿	1碗	小米粥	1碗	麵線羹	1.5碗		
	漢堡	70g	苦茶油麵線	60g	小銀絲捲	30g	素菜包	80g	香煎蘿蔔糕	1片	刈包	60g		
	花生熔岩香酥排	65g	滷油腐	65g	菜脯炒干丁	60g	醬爆豆干	65g	九層塔炒蛋	65g	梅香筍干東坡若	70g		
	起司片	1片	鮮菇大黃瓜	60g	咖哩白花菜	60g	香絲鮮菇炒冬瓜	60g	塔香豆包	65g	花生糖粉	3g		
	美生菜	20g	紅絲海帶根	50g	花生麵筋	35g	皮絲海芽	50g	白玉海結	55g	炒小白菜	75g		
	蕃茄片	35g	清炒高麗菜	70g	炒莧菜	75g	枸杞大白菜	75g	素鬆	20g				
									炒大陸妹	75g				
午餐	紫米地瓜飯	1碗			擔擔麵	1.5碗	白米飯	1碗	奶油椒香炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗		
	塔香豆腐炒蛋	70g			香煎荷包蛋	1顆	腰果麻婆豆腐	80g	泰式醬豆包	60g	蕃茄炒蛋	70g		
	龍珠鑲白玉	65g			香煎豆包	60g	蒙古蔬菜小炒	60g	乾炒豆芽菜	70g	蕃茄豆腐	65g		
	清炒絲瓜	70g			上海炒年糕	70g	芋薺茄子	60g	炒高麗菜	80g	甘味苦瓜	60g		
	芋香玉米	60g			炒大陸妹	85g	炒青江菜	80g	南瓜濃湯	1碗	韓式泡菜寬粉	60g		
	紅絲油菜	80g			關東煮湯	1碗	酸辣湯	1碗			素燥地瓜葉	80g		
	摩摩渣渣	1碗									蒲瓜白筍湯	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														
晚餐	燕麥飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗	糙米飯	1碗			白米飯	1碗
	椒香醬豆腸	60g	針菇炒蛋	70g	素燥福州丸	65g	香Q滷蛋	1顆	咖哩醬豆腐	70g			普台豆腐蓉	60g
	香料烤鮑菇	70g	腐皮針菇	65g	小瓜素黑輪	60g	香滷油腐	65g	酥炸地瓜條	65g			奶油腰果玉米	55g
	筍干冬瓜	70g	蒲瓜炒香菇	65g	素炒木耳	60g	芋香蘿蔔	70g	三杯杏鮑菇	65g			糖醋洋芋	60g
	炒A菜	85g	鮮炒茭白筍	80g	蠔油芥藍菜	80g	炒油菜	80g	炒青江菜	80g			炒高麗菜	60g
	冬菜菇菇湯	1碗	羊若空心菜	80g	芹香油腐湯	1碗	核桃青木瓜湯	1碗	奶油玉米濃湯	1碗			檸檬愛玉湯	1碗
			金針木耳湯	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

營養成份分析

蛋白質	86	g	84	g	86	g	87	g	85	g	57	g	28	g
脂肪	80	g	78	g	77	g	76	g	76	g	50	g	23	g
醣類	298	g	297	g	288	g	289	g	293	g	186	g	98	g
熱量	2256	Kcal	2226	Kcal	2189	Kcal	2188	Kcal	2196	Kcal	1422	Kcal	711	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、奶粉、奶油	<三>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
7/13		漢堡	漢堡	7/15		小銀絲捲	小銀絲捲
		花生熔岩香酥排	黑胡椒香酥排、花生醬			菜脯炒干丁	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁、薑
		起司片	起司片			咖哩白花菜	白花菜、咖哩粉
		美生菜	美生菜			花生麵筋	花生麵筋
		蕃茄片	牛蕃茄			炒莧菜	莧菜、薑
	午餐	紫米地瓜飯	白米、紫米、地瓜		午餐	擔擔麵	涼麵、小黃瓜、花椒、素食烏醋、花生粉、芝麻醬
	(蛋素)	塔香豆腐炒蛋	非基改薄豆腐、CAS洗選蛋、九層塔		(蛋素)	香煎荷包蛋	CAS洗選蛋
	(全素)	龍珠鑲白玉	非基改薄豆腐、九層塔、樹子		(全素)	香煎豆包	非基改豆包
		清炒絲瓜	白蘿蔔、薑			上海炒年糕	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
		芋香玉米	非基改玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑、紅蘿蔔
		紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑			關東煮湯	水晶餃、非基改嫩腐、玉米筍、紅蘿蔔、台芹
		摩摩渣渣	芋頭、地瓜、紅豆、芋圓、西谷米、椰漿、奶粉				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔			素燥福洲丸	素福洲丸、非基改豆輪、薑
		香料烤鮑菇	杏鮑菇			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、蒟蒻、紅蘿蔔
		筍干冬瓜	冬瓜、梅干菜、筍干			素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、枸杞
		冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、生鮮香菇、冬菜、薑、鴻喜菇、雪白菇、台芹			芹香油腐湯	非基改三角油腐、高麗菜、台芹、薑
<二>	早餐	凍腐蔬菜湯	高麗菜、非基改凍豆腐、杏鮑菇、非基改角螺、薑、枸杞	<四>	早餐	古早味米漿	米漿
7/14		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油、薑	7/16		素菜包	素菜包
		滷油腐	非基改四角油腐、薑、滷包			醬爆豆干	非基改豆干、四季豆、九層塔、乾香菇
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			香絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、冰糖、薑
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			皮絲海芽	皮絲、乾海芽、紅蘿蔔、薑
		清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	0			午餐	白米飯	白米
		0				腰果麻婆豆腐	非基改薄豆腐、腰果、花椒、薑
		0				蒙古蔬菜小炒	高麗菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		0				荸薺茄子	茄子、荸薺、紅甜椒、腐竹、薑、台芹
		0				炒青江菜	青江菜、薑
		0				酸辣湯	非基改薄豆腐、大白菜、素火腿、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳
	晚餐	小米飯	白米		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、乾香菇、黑木耳
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹		(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、八角、滷包
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹		(全素)	香滷油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜片、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			芋香蘿蔔	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑
		鮮炒茭白筍	筍白筍、油泡、紅蘿蔔、薑			炒油菜	油菜、薑
		羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑			核桃青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞
		金針木耳湯	乾金針、黑木耳、薑、非基改角螺				

