

普台國民小學110年01月25日至110年01月30日菜單

普台國民小學110年01月25日至110年01月30日菜單														
日期	1月25日		1月26日		1月27日		1月28日		1月29日		1月30日		1月31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	鮮奶茶	1碗	豆腐味噌湯	1碗	玉米濃湯	1碗	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	奶香阿華田	1碗		
	薄片吐司	2片	香噴噴壽司飯	1碗	巧克力鬆餅	60g	高麗菜包	65g	手撕麵包	65g	薄片吐司	2片		
	起司滑蛋	60g	燒海苔	1片	爆漿餐包	60g	木須炒蛋	55g	芝麻包	65g	素鮭魚蛋沙拉	60g		
	起司香酥排	60g	素鬆	20g	迷迭香滷豆干	60g	木須炒干絲	55g	奶油椒香小油腐	55g	葡萄乾杏仁沙	60g		
	素沙拉醬	20g	美乃滋玉米	45g	素火腿	1片	蕃茄黃芽	45g	巧克力脆片	20g	素培根	1片		
	綜合堅果	1匙	清燙小黃瓜	45g	杏仁洋芋溫沙拉	55g	涼拌海帶絲	45g	素芋丸	1顆	小黃瓜絲	40g		
	黃金玉米粒	55g			蔭瓜炒大陸妹	60g	炒小白菜	55g	炒油菜	55				
午餐	素排骨酥麵線	1.5碗	小米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	麻香飯	1碗	素水餃	8-10顆		
	刈包	1片	番茄炒蛋	65g	酥炸什錦豆腐	65g	古都素燥	65g	香Q滷蛋	1顆	小滷鮮味素G	65g		
	梅干東坡若	60g	番茄炒豆腐	65g	素炒黃豆芽	55g	麵托地瓜	60g	香滷嫩豆腐	65g	照燒玉米	60g		
	五彩素腰花	55g	香酥秀珍菇	55g	塔香海帶根	55g	什錦素菜煲	60g	彩椒腰果G丁	55g	花瓜炒大陸妹	65g		
	炒菠菜	70g	小瓜香拌木耳	55g	炒青江菜	60g	醬燒A菜	70g	香酥薯球	60g	關東煮湯	1碗		
			炒雙色花椰	60g			芹香結頭菜湯	1碗	沙茶高麗菜	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	當令水果	一份	當令水果	一份		
點心	高麗菜包子	一個	奶酥麵包	一個	光泉米漿	一杯	菠蘿麵包	一個	光泉低脂高鈣	一杯				
晚餐	紫米飯	1碗	素大滷麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	漢堡	1個				
	南洋咖哩豆腐	65g	綜合滷味	65g	茶香蛋	1顆	香酥豆腐鹽酥G	65g	黑胡椒香酥排	60g				
	小瓜素黑輪	60g	鮮菇燴玉筍	55g	茶香三角油腐	60g	栗香彩椒小瓜	60g	炸雙薯	65g				
	猴菇燒白菜	60g	蔭瓜燴香菇丸大瓜	60g	味噌醬燒洋芋	60g	素牛若炒芥藍	65g	茄汁螺旋麵	60g				
	炒高麗菜	60g	素羊若空心菜	60g	玉米若末	55g	田園蔬菜湯	1碗	金黃小瓜玉米	50g				
	玉米蘿蔔湯	1碗			白菜滷	60g			奶香濃湯	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		
營養成份分析														
蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	48	g	31	g	0	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	45	g	21	g	0	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	190	g	0	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1073	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)	<三>	早餐	玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、奶粉、奶油
1/25		薄片吐司	薄片吐司	1/27	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	爆漿餐包	爆漿餐包
	(全素)	起司香酥排	素香酥排、起司片			迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香
		素沙拉醬	素沙拉醬			素火腿	素火腿片
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			杏仁洋芋溫沙拉	洋芋、小黃瓜、小蕃茄、杏仁片
		黃金玉米粒	非基改玉米粒			蔭瓜炒大陸妹	大陸妹、蔭瓜、薑
	午餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、乾排骨酥、脆筍、香菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳、乾香菇		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、番茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、滷包
		刈包	刈包			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、小蕃茄、九層
		梅干東坡若	素東坡若、梅干菜、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、素咖哩粉、紅蘿蔔		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、茶葉蛋滷包
		小黃瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、素筍、紅蘿蔔、薑		(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		猴菇燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香			味噌醬燒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、非基改味噌、白芝麻
		炒高麗菜	高麗菜			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、素若、紅蘿蔔
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹			白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑
						紫菜九仔湯	紫菜、素小清丸、榨菜、薑
<二>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<四>	早餐	米漿	米漿
1/26		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	1/28		高麗菜包	高麗菜包
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉醬			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		清燙小黃瓜	小黃瓜			涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	小米飯	白米		午餐	白米飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄			古都素燥	豆輪、薑、鈕菇
	(全素)	番茄炒豆腐	非基改豆腐、番茄			麵托地瓜	地瓜、酥漿粉
		香酥秀珍菇	秀珍菇			什錦素菜煲	白花椰、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘆筍、咖哩粉
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔			醬燒A菜	A菜、照燒醬
		炒雙色花椰	青花菜、白花菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、台芹
		綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓				
	晚餐	素大滷麵	白油麵、白蘿蔔、大白菜、榨菜絲、素火腿、脆筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、		晚餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、紅甜椒、素培根、非基改玉米、奶粉、奶油
		綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿			香酥豆腐鹽酥G	非基改豆腐、素鹹酥G
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素筍、紅蘿蔔、薑
		蔭瓜焗香菇九大瓜	大黃瓜、蔭瓜、素小清丸、紅蘿蔔、香菇、薑			素牛若炒芥藍	芥藍菜、素牛若、薑
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、素沙茶			田園蔬菜湯	番茄、非基改玉米、西芹、馬鈴薯、奶油、非基改角螺

