

# 普台國民小學110年02月15日至110年02月21日菜單

普台國民小學110年02月15日至110年02月21日菜單														
日期	2月15日		2月16日		2月17日		2月18日		2月19日		2月20日		2月21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				
									薄片吐司	2片				
									素鬆	50g				
									起司片	1片				
									素沙拉醬	20g				
									黃金玉米粒	50g				
午餐							白米飯	1碗	五穀飯	1碗				
							麻婆豆腐	80g	鮮味玉米蒸蛋	65g				
							豆薯茄子	65g	樹子豆腐	65g				
							蔬菜小餡餅	2個	香菇丸炒大黃瓜	80g				
							有機小松葉	70g	四季豆捲餅	70g				
							關東煮湯	1碗	有機高麗菜	85g				
水果							當令水果	一份	當令水果	一份				
點心														
晚餐							塔香鮑菇炒麵	1.5碗	素羊若羹麵	1.5碗			紅燒湯麵	1.5碗
							香滷四角油腐	60g	茶香滷千千	60g			素客家小炒	60g
							炸什錦	90g	素炒黃豆芽	60g			粟香彩椒小瓜	60g
							清炒小芥菜	80g	塔香海帶根	65g			炒大白菜	65g
							椰香芋頭西米露	1碗	炒青江菜	90g			燒冬瓜	55g
水果							當令水果	一份	當令水果	一份			當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	0	g	0	g	0	g	35	g	55	g	0	g	23	g
脂肪	0	g	0	g	0	g	30	g	50	g	0	g	20	g
醣類	0	g	0	g	0	g	195	g	315	g	0	g	106	g
熱量	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	1190	Kcal	1930	Kcal	0	Kcal	696	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	0	
2/15		0		2/17		0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	午餐	0			午餐	0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	晚餐	0			晚餐	0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
<二>	早餐	0		<四>	早餐	0	
2/16		0		2/18		0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	午餐	0			午餐	白米飯	白米
		0				麻婆豆腐	非基改薄豆腐、猴頭菇
		0				豆薯茄子	茄子、豆薯、紅甜椒、腐竹
		0				蔬菜小餡餅	蔬菜小餡餅
		0				有機小松葉	有機小松葉、薑
		0				關東煮	白蘿蔔、非基改嫩油腐、素黑輪、非基改玉米、紅蘿蔔、台芹
		0				湯	
		0					
	晚餐	0			晚餐	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
		0				香滷四角油腐	非基改四角油腐、滷包
		0				炸什錦	馬鈴薯、地瓜、四季豆、芋頭
		0				清炒小芥菜	小芥菜、薑
		0				椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉
		0					

