普台國民小學110年02月15日至110年02月21日菜單

		9	<u>u</u> m	1 1	-		110 11 7	<u> </u>		, <u> </u>				
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	
									鮮奶茶	1碗				
									薄片吐司	2片				
									素鬆	50g				
早餐									起司片	1片				
									素沙拉醬	20g				
									黄金玉米粒	50g				
							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				
午餐							蔬菜小餡餅	2個	香菇丸炒大黄瓜	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				
									黑糖地瓜芋圓	1碗				
水果							當令水果	一份	當令水果	一份				
點心														
							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	茶香滷千干	60g			素客家小炒	60g
							炸什錦	90g	素炒黃豆芽	60g			栗香彩椒小瓜	60g
晚餐							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
						營	養成份分析							
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
<->	早餐	0	·	〈三〉	早餐	0	·
2/15		0		2/17		0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	午餐	0			午餐	0	
	1 1	0			-	0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	晚餐	0			晚餐	0	
	70 K	0			70 K	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	
	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
						湯	米、紅蘿蔔、台芹
		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
		0				香滷四角油腐	火腿、九層塔 非基改四角油腐、滷包
		0				作什錦	馬鈴薯、地瓜、四季豆、芋頭
		0				清炒小芥菜	
		0				椰香芋頭西米露	<u>下介来、量</u> 芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉
		0				神田丁坝四小路	丁妈:四分小:奶物:柳彩物
		U					

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
〈五〉	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)	〈日〉	早餐		
2/19		薄片吐司	薄片吐司	2/21	, n		
		素鬆	素鬆				
		起司片	起司片				
		素沙拉醬	素沙拉醬				
		黄金玉米粒	非基改玉米				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐		
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、素解若絲、非基改玉米				
	(全素)	樹子豆腐	非基改豆腐、樹子、薑				
		香菇丸炒大黄瓜	大黄瓜、素丸子、香菇、薑				
		四季豆捲餅	墨西哥捲餅皮、四季豆、乾香菇				
		有機高麗菜	有機高麗菜、花椒粒				
		黑糖地瓜芋圓	地瓜、芋圓、黑糖				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、脆筍絲、秀珍菇、素羊若、紅蘿蔔、 黑木耳		晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
		茶香滷千干	非基改千層豆腐、滷包			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		素炒黃豆芽	黄豆芽、紅甜椒、台芹			栗香彩椒小瓜	小黄瓜、栗子、黄甜椒、蒟蒻、紅蘿蔔、薑
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒青江菜	青江菜、薑			燒冬瓜	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
〈六〉	早餐						
2/20							
	午餐						
	晚餐						