

# 普台國民小學110年02月22日至110年02月28日菜單

日期	2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28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	豆腐味噌湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	古都菜頭湯	1碗	奶香阿華田	1碗				
	香噴噴壽司飯	1碗	手撕麵包	65g	高麗菜包	65g	苦茶油麵線	60g	薄片吐司	2片				
	燒海苔	1片	芝麻包	65g	木須炒蛋	55g	滷豆腐	55g	素鮪魚蛋沙拉	60g				
	素鬆	20g	奶油椒香小干丁	55g	木須炒干絲	55g	鮮味蒲瓜	55g	葡萄乾杏仁沙	60g				
	美乃滋玉米	45g	巧克力脆片	20g	蕃茄黃芽	45g	白菇海帶根	45g	素培根	1片				
	清燙小黃瓜	45g	素芋丸	1顆	涼拌海帶絲	45g	腐皮白菜	55g	小黃瓜絲	40g				
		55g	炒油菜	55	炒小白菜	55g								
午餐	鹹餘蛋炒飯	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	冬菜Y冬粉	1.5碗	白米飯	1碗				
	鹹餘炒飯	1碗	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	65g	素粽	1顆	醬爆腰果干丁	60g				
	酥炸芋粿豆腐	60g	彩椒腰果G丁	60g	香酥薯餅	1-2片	茶香蛋	60g	日式馬鈴薯	60g				
	香滷杏鮑菇	60g	有機青江菜	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	茶香豆干	60g	咖哩粉絲煲	60g				
	炒大陸妹	70g	黃芽鮮蔬湯	55g	炒菠菜	70g	鮮味大瓜	55g	炒鵝白菜	60g				
	義式番茄湯	1碗			筍片湯	1碗	有機高麗菜	60g	芹香結頭菜湯	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				
點心	包子	一個	豆漿	一碗	麵包	一個	紅豆西米露	一碗						
晚餐	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗						
	南洋咖哩豆腐	65g	素燥滷蛋	65g	海結燒素G	65g	香酥豆腐鹽酥G	65g						
	鮮菇燴芋筍	60g	素燥嫩豆腐	65g	五彩素腰花	55g	粟香彩椒小瓜	60g						
	猴菇燒白菜	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g	素蚵仔酥	55g	炒雙色花椰	60g						
	沙茶介蘭	60g	松菇蒲瓜	60g	炒A菜	65g	紫菜素丸湯	1碗						
	玉米蘿蔔湯	1碗	素羊若空心菜	60g										
		榨菜皮絲湯	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						

## 營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	31	g	0	g	0	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	21	g	0	g	0	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	190	g	0	g	0	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1073	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	米漿	米漿
2/22		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	2/24		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	素火腿片
		清燙小黃瓜	小黃瓜			涼拌海帶絲	黃豆芽、番茄、薑
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	鹹餘蛋炒飯	白米、CAS洗選蛋、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔		午餐	全糙米飯	糙米
	(全素)	鹹餘炒飯	白米、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔			雲南豆腐蓉	非基改豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹、豆酥
		酥炸芋粿豆腐	非基改薄豆腐、素芋粿			香酥薯餅	三角小薯餅
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素茼蒿、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			炒菠菜	產銷履歷菠菜、薑
		義式番茄湯	番茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑			筍片湯	筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、脆筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、素咖哩粉、紅蘿蔔			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		鮮菇燴芋筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒
		猴菇燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		沙茶介蘭	芥藍菜、素沙茶、薑			炒A菜	A菜
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹				
<二>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉	<四>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹
2/23	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包	2/25		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油
	(全素)	芝麻包	芝麻包			滷豆腐	非基改豆腐、豆豉
		奶油椒香小丁	非基改油腐、奶油			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑
		巧克力脆片	巧克力脆片			白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑
		素芋丸	素芋丸			腐皮白菜	小白菜、非基改豆皮、薑
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	素三鮮炒麵	白油麵、高麗菜、紅蘿蔔、素茼蒿、素火腿、素香若絲、乾香菇		午餐	冬菜Y冬粉	冬粉、素Y若、金針菇、冬菜、皮絲、台芹
		五香小油腐	非基改小油腐、青豆仁、滷包			素粽	素粽
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、紅甜椒		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、茶香滷包、八角
		有機青江菜	有機青江菜、薑		(全素)	茶香豆干	非基改豆干、茶香滷包、八角
		黃芽鮮蔬湯	大黃瓜、大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、			鮮味大瓜	大黃瓜、素解若絲、薑
						有機高麗菜	有機高麗菜
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	白醬奶油磨菇麵	小烏龍、洋菇、紅甜椒、素培根、非基改玉米、奶粉、奶油
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素燥			香酥豆腐鹽酥G	非基改豆腐、素鹹酥G
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素燥			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素茼蒿、紅蘿蔔、薑
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海茸、紅蘿蔔、九層塔、			炒雙色花椰	芥藍菜、素牛若、薑
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑			紫菜素丸湯	番茄、非基改玉米、西芹、馬鈴薯、奶油、非
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、紅蘿蔔				

