

普台國民小學110年03月08日至110年03月14日菜單

日期	3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14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	茉香鮮奶綠	1碗	地瓜稀飯	1碗	香醇牛奶	1碗	黑糖豆漿	1碗	芋頭粉絲	1碗				
	薄片吐司	1個	大銀絲捲	30g	厚片吐司	1片	口袋餅	1個	刈包	1個				
	紅蘿蔔炒蛋	60g	素燥干丁	60g	鮮蔬豆包	60g	野菇炒蛋	60g	梅干東坡若	60g				
	紅蘿蔔炒豆包	55g	花瓜	35g	巧克力脆片	25g	野菇炒包絲	60g	白芝麻糖粉	10g				
	沙拉醬	20g	炒鵝白菜	60g	果醬	40g	五彩脆片	55g	炒小白菜	60g				
	小黃瓜絲	40g			炒大陸妹	65g	香烤地瓜	50g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	猴菇鮮蔬湯麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	西式炒飯	1碗				
	醬爆黑干杏鮑菇	60g	鮮味蒸蛋	60g	綜合炸物	65g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g				
	毛豆筍筍	55g	樹子蒸豆腐	60g	白菇鮮瓜玉筍	60g	松菇蒲瓜	60g	紅燒三角腐	55g				
	玉米若末	55g	香菇丸大黃瓜	60g	奶油烤洋芋	60g	佛跳牆	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g				
	素燥高麗菜	65g	西芹腰果	55g	炒蚵白菜	65g	有機菠菜	70g	有機高麗菜	60g				
	義式蕃茄湯	1碗	有機小松葉	60g			玉米蘿蔔湯	1碗	奶油玉米濃湯	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				
點心	黑糖綠豆芋圓	一碗	波蜜乳酸多	一杯	麵包	一個	光泉奶酪	一杯						
晚餐	胚芽米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	白飯	1碗	青蔬番茄麵疙瘩	1.5碗					夏威夷炒麵	1.5碗
	腰果素G	65g	茶香滷千千	60g	豆腐炒蛋	65g	日式關東煮	65g					素燥滷豆包	60g
	白菜滷	60g	鮮菇燴玉筍	60g	炒豆腐	65g	素炒黃豆芽	55g					三角薯餅	60g
	素炒黑木耳	55g	塔香海帶芽	60g	螞蟻上樹	55g	炒青花菜	60g					炒油菜	60g
	素牛若炒芥藍	60g	炒油菜	60g	彩椒小瓜	60g	金菇豆腐羹	1碗					冬瓜檸檬山粉圓	1碗
	若谷茶湯	1碗			炒高麗菜	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
營養成份分析														
蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
3/8		薄片吐司	薄片吐司	3/10		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			巧克力脆片	巧克力脆片
		沙拉醬	沙拉醬			果醬	椰香奶酥醬
		小黃瓜絲	小黃瓜			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	猴菇鮮蔬湯麵	細黃麵、高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、猴頭菇
		醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔			綜合炸物	素小熱狗、麥克G塊、四季豆、薯條
		毛豆筍筍	筍筍、毛豆仁、皮絲、薑			白菇鮮瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若粒			奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、奶油
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			炒蚵白菜	產銷履歷蚵白菜、薑
		義式蕃茄湯	蕃茄、非基改玉米、馬鈴薯、西芹、非基改角螺				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	白米飯	白米
		腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑
		素炒黑木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		素牛若炒芥藍	素牛肉、芥蘭、蠔油、薑			彩椒小瓜	小黃瓜、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			高麗菜	高麗菜
						山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸
<二>	早餐	地瓜稀飯	白米、地瓜	<四>	早餐	黑糖豆漿	非基改豆漿、黑糖
3/9		大銀絲卷	大銀絲卷	3/11		口袋餅	口袋餅
		素燥干丁	非基改干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇、奶油
		花瓜	罐頭花瓜		(全素)	野菇炒包絲	燻豆包、金針菇、鴻喜菇、奶油
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			五彩脆片	五彩脆片
						香烤地瓜	地瓜
						川燙敏豆	敏豆
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	鮮味蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、素蟹肉絲			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、榨菜、薑
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑			有機菠菜	有機菠菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
		冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、老薑、台芹				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍、秀珍菇、素羊若、紅蘿蔔		晚餐	青蔬番茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、番茄
		茶香滷千千	非基改千層豆干、滷包、薑			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、台芹
		塔香海帶芽	海帶芽、九層塔、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇

