

普台國民小學110年03月29日至110年04月04日菜單

普台國民小學110年03月29日至110年04月04日菜單														
日期	3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4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	奶香阿華田	1碗						
	香噴噴壽司飯	1碗	手撕麵包	65g	銀絲捲	65g	薄片吐司	2片						
	燒海苔	1片	芝麻包	65g	塔香炒蛋	55g	素鮭魚蛋沙拉	60g						
	素鬆	20g	五香小油腐	55g	塔香豆干	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	素培根	1片						
	清燙小黃瓜	45g	素芋丸	1顆	炒小白菜	60g	小黃瓜絲	40g						
		55g	炒油菜	55g										
午餐	鹹餘蛋炒飯	1碗	兒童節套餐		潤餅	1片	白米飯	1碗						
	鹹餘炒飯	1碗	白醬奶油蘑菇麵	1.5碗	素炒麵	65g	茶香蛋	60g						
	酸甜素排骨	60g	酥炸芋粿豆腐	65g	菜脯干丁	60g	茶香豆干	60g						
	香滷杏鮑菇	60g	酥炸地瓜條	60g	炒高麗菜	50g	鮮味大瓜	60g						
	炒大陸妹	70g	炒青花菜	60g	炒豆芽菜	50g	咖哩粉絲煲	60g						
	義式番茄湯	1碗	珍珠奶茶	1碗	海苔細片	2g	有機高麗菜	60g						
					芝麻糖粉	7g	筍片湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	關冬煮湯	1碗	當令水果	一份						
				當令水果	一份									
點心	紅豆粉粿	一碗	波蜜乳酸多	一杯	麵包	一個								
晚餐	素排骨酥麵線	1.5碗	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗								
	海結燒素G	65g	素燥滷蛋	65g	南洋咖哩豆腐	65g								
	五彩素腰花	55g	素燥嫩豆腐	65g	鮮菇燴芋筍	60g								
	素蚵仔酥	55g	蒙古鮮蔬小炒	60g	猴菇燒白菜	60g								
	炒芥藍菜	60g	松菇蒲瓜	60g	炒蚵白菜	60g								
			有機青江菜	60g	玉米蘿蔔湯	1碗								
			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								
營養成份分析														
蛋白質	45	g	47	g	45	g	31	g	0	g	0	g	0	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	21	g	0	g	0	g	0	g
醣類	286	g	281	g	285	g	190	g	0	g	0	g	0	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1073	Kcal	0	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
3/29		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	3/31		銀絲捲	銀絲捲
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		素鬆	素鬆		(全素)	塔香豆干	非基改豆干、九層塔、薑
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉醬			蕃茄黃芽	黃豆芽、番茄、台芹
		清燙小黃瓜	小黃瓜			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	潤餅	潤餅
	(全素)	鹹餘炒飯	白米、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔			素炒麵	油麵、大白菜、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		酸甜素排骨	素排骨、小黃瓜、黃甜椒			菜脯干丁	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇			炒高麗菜	高麗菜
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔
		義式番茄湯	番茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑			海苔細片	海苔細片
						芝麻糖粉	糖粉、黑芝麻
						關冬煮湯	白蘿蔔、非基改油豆腐、玉米筍、素黑輪、紅
	晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、乾排骨酥、脆筍絲、香菇、紅蘿蔔、薑、乾香菇、黑木耳		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			南洋咖哩豆腐	非基改豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉、椰漿
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒			鮮菇燴芋筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔			猴菇燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		炒芥藍菜	芥藍菜、薑			炒蚵白菜	產銷履歷蚵白菜、薑
						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	奶香阿華田	阿華田、奶粉
3/30	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包	4/1		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	芝麻包	芝麻包		(蛋素)	素鮭魚蛋沙拉	素鮭魚、素沙拉、非基改玉米、水煮蛋、紅蘿蔔
		五香小油腐	非基改油腐、滷包		(全素)	葡萄乾杏仁沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾、杏仁
		巧克力脆片	巧克力脆片			素培根	素培根
		素芋丸	素芋丸			小黃瓜絲	小黃瓜
		炒油菜	油菜、薑			#REF!	
	午餐	兒童節套餐			午餐	白米飯	白米
		白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶粉		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、茶香滷包、八角
		酥炸芋粿豆腐	非基改薄豆腐、芋粿、小番茄		(全素)	茶香豆干	非基改豆干、茶香滷包、八角
		酥炸地瓜條	地瓜薯條			鮮味大瓜	大黃瓜、素解若絲、薑
		炒青花菜	青花菜、薑			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇
		珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包			有機高麗菜	有機高麗菜
						筍片湯	筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐		
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素燥				
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素燥				
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海耳、紅蘿蔔、九層塔、薑				

