

普台國民小學110年04月12日至110年04月18日菜單

普台國民小學110年04月12日至110年04月18日菜單														
日期	4月12日		4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17日		4月18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	麥片清粥	1碗	地瓜豆漿	1碗	高麗菜粥	1碗	玉米濃湯	1碗				
	口袋餅	1個	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	芋泥包	65g	爆漿餐包	1個				
	起司滑蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片	滷蛋	1顆	紅椒炒干丁	60g				
	起司豆包	55g	皮絲海帶結	45g	起司片	20g	滷豆腸	60g	素火腿片	1片				
	香烤地瓜	60g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g	蕃茄黃芽	55g	芝麻拌海芽	45g				
	五彩球脆片	15g	玉筍	55g	金黃玉米粒	40g	炒鵝白菜	60g	炒大陸妹	60g				
	川燙小黃瓜	40g												
午餐	紫米飯	1碗	素若羹湯麵	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗				
	五更昌旺煲	65g	鹹甘炒素G	60g	鮮味玉米蒸蛋	60g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g				
	香滷杏鮑菇	55g	西芹腰果	60g	樹子蒸豆腐	60g	清炒絲瓜	60g	紅燒三角腐	55g				
	芋香粒粒	55g	鮮尤黃芽	55g	螞蟻上樹	55g	佛跳牆	60g	彩椒腰果G丁	60g				
	番茄炒菠菜	70g	有機小松葉	60g	麵筋燒黃瓜	60g	素燥高麗菜	65g	有機青江菜	60g				
	山藥當歸皮絲湯	1碗			炒大白菜	65g	玉米蘿蔔湯	1碗	冬菜菇菇湯	1碗				
				綠豆仁芋圓湯	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	地瓜芋圓	一碗	光泉低脂高鈣	一杯	麵包	一個	光泉奶酪	一杯						
晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	胚芽米飯	1碗					炸醬炒麵	1.5碗
	日式關東煮	65g	豆腐炒蛋	65g	香酥豆腐鹹酥	65g	塔香蕃茄素醬	60g					香滷四角油腐	65g
	小瓜香拌木耳	55g	炒豆腐	65g	栗香彩椒小瓜	55g	三杯杏鮑菇	60g					炸什錦	60g
	炒青花菜	60g	白菜滷	60g	炒油菜	60g	鮮菇燴玉筍	55g					炒油菜	65g
	味噌湯	1碗	毛豆筍片	55g	田園蔬菜湯	1碗	炒菠菜	65g					椰香芋頭西米露	1碗
			炒大陸妹	65g			冬瓜薏仁素排湯	1碗						
		若谷茶湯	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
營養成份分析														
蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	28	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	26	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	188	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1098	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	地瓜豆漿	非基改豆漿、地瓜
4/12		口袋餅	口袋餅	4/14		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			素鬆	素鬆
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			起司片	起司片
		香烤地瓜	栗子地瓜			沙拉醬	素沙拉醬
		五彩球脆片	五彩球脆片			金黃玉米粒	非基改玉米粒
		川燙小黃瓜	小黃瓜				
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	小米飯	白米、小米
		五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、紅蘿蔔、金針菇、酸菜、香菇		(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、解若絲
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇、滷包		(全素)	樹子蒸豆腐	非基改細豆腐、樹子、薑
		芋香粒粒	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		番茄炒菠菜	菠菜、番茄、薑			麵筋燒黃瓜	大黃瓜、油泡、紅蘿蔔、薑
		山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸中藥包			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
						綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓
	晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、素咖哩		晚餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培
		日式關東煮	非基改三角油豆腐、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹			香酥豆腐鹹酥G	非基改薄豆腐、素鹽酥G
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅甜椒、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑			炒油菜	青花椰、白花椰、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			田園蔬菜湯	蕃茄、非基改玉米、四斤、馬鈴薯、非基改用
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、素燥
4/13		小銀絲捲	小銀絲捲	4/15		芋泥包	大芋泥包
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		皮絲海帶結	海帶結、筍干、皮絲、薑		(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔			蕃茄黃芽	黃豆芽、番茄、薑
		玉筍	玉筍罐頭			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	素若羹湯麵	油麵、素香菇羹、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		鹹甘炒素G	非基改素G、青椒、台芹、薑			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、香菇、腰果			清炒絲瓜	絲瓜、老薑
		鮮尤黃芽	黃豆芽、茼蒿、青椒、黃甜椒、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮
		有機小松葉	有機小松葉、薑			素燥高麗菜	有機高麗菜、素燥
						玉米蘿蔔湯	綠豆、綠豆仁、芋圓
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、素火腿、台芹、薑			塔香蕃茄素醬	豆輪、番茄、九層塔
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑			三杯杏鮑菇	麵腸、杏鮑菇、薑、九層塔
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		毛豆筍片	筍片、毛豆仁、皮絲、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、大薏仁、素排、薑
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、				

