

普台國民小學110年04月26日至110年05月02日菜單

普台國民小學110年04月26日至110年05月02日菜單														
日期	4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2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	鮮奶茶	1碗	玉米濃湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	阿華田	1碗				
	薄片吐司	2片	爆漿餐包	60g	手撕麵包	65g	高麗菜包	65g	薄片吐司	2片				
	起司滑蛋	60g	迷迭香滷豆干	60g	芝麻包	65g	木須炒蛋	55g	素鮭魚蛋沙拉	60g				
	起司香酥排	60g	杏仁洋芋溫沙拉	55g	奶油椒香小油腐	55g	木須炒干絲	55g	葡萄乾杏仁沙	60g				
	素沙拉醬	20g	炒油菜	60g	五彩脆片	20g	蕃茄黃芽	45g	素培根	1片				
	綜合堅果	1匙			炒大陸妹	60g	炒小白菜	55g	小黃瓜絲	40g				
	黃金玉米粒	55g												
午餐	古早味油飯	1碗	鹹餘蛋炒飯	1碗	水餃	6-10個	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	香滷四角油腐	60g	鹹餘炒飯	1碗	酥炸什錦豆腐	65g	南洋咖哩豆腐	60g	素客家小炒	60g				
	銀杏燴三丁	50g	小滷鮮味素G	60g	照燒醬烤玉米	60g	繽紛山藥小炒	60g	麵托地瓜	65g				
	炒菠菜	70g	彩椒腰果G丁	60g	炒青江菜	60g	螞蟻上樹	60g	有機小松菜	60g				
	玉米蘿蔔湯	1碗	有機嫩葉白菜	65g	關東煮湯	1碗	有機高麗菜	60g	義式蕃茄湯	1碗				
			椰香芋頭西米露	1碗			冬瓜薏仁湯	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	豆漿	一碗	優酪乳	一杯	麵包	一個	波蜜乳酸多	一杯						
晚餐	什錦炸醬麵	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	小米飯	1碗					黃細麵	1.5碗
	糖醋G塊	2塊	奶香玉米豆腐	60g	茶香蛋	1顆	綜合滷味	60g					咖哩豆腐	60g
	塔香珍菇	60g	猴菇栗香燒白菜	60g	茶香三角油腐	60g	炸醬小瓜黑輪	55g					酥炸地瓜條	60g
	炒高麗菜	60g	香菇丸大瓜	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g	玉米若末	55g					芝麻海帶根	60g
	紫菜豆腐湯	1碗	素沙茶空心菜	60g	松菇蒲瓜	60g	炒菠菜	60g					炒青江菜	60g
			鮮菇筍湯	1碗	素臊A菜	60g	筍白筍湯	1碗					冬瓜檸檬珍珠	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	32	g	0	g	16	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	30	g	0	g	14	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	189	g	0	g	95	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1154	Kcal	0	Kcal	570	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)	<三>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉
4/26		薄片吐司	薄片吐司	4/28	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	芝麻包	芝麻包
	(全素)	起司香酥排	素香酥排、起司片			奶油椒香小油腐	非基改油腐、奶油
		素沙拉醬	素沙拉醬			五彩脆片	五彩脆片
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			炒大陸妹	大陸妹、薑
		黃金玉米粒	非基改玉米粒				
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、紅蘿蔔、乾鈕菇		午餐	水餃	素熟水餃
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、小蕃茄、九層塔
		銀杏燴三丁	小黃瓜、山藥、紅蘿蔔、白果、枸杞			照燒醬烤玉米	非基改玉米
		炒菠菜	菠菜、薑			炒青江菜	銷銷履履青江菜、薑
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改嫩腐、紅蘿蔔、台芹、非基改味噌
	晚餐	什錦炸醬麵	白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		糖醋G塊	麥克G塊		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、茶葉蛋滷包
		塔香珍菇	秀珍菇、九層塔、白果、薑		(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		炒高麗菜	高麗菜			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、非基改角螺、薑、紫菜			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
						素臊A菜	A菜、薑、素臊
						榨菜皮絲湯	榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇
<二>	早餐	玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉、奶油	<四>	早餐	米漿	米漿
4/27	(蛋素)	爆漿餐包	鬆餅、巧克醬	4/29		高麗菜包	高麗菜包
	(全素)	迷迭香滷豆干	爆漿餐包		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		杏仁洋芋溫沙拉	非基改豆干、迷迭香		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	洋芋、小黃瓜、小蕃茄、杏仁片			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
			油菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	鹹餘蛋炒飯	白米、CAS洗選蛋、高麗菜、非基改玉米、素鹹餘、紅蘿蔔		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(全素)	鹹餘炒飯	白米、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔			南洋咖哩豆腐	非基改豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			繽紛山藥小炒	白山藥、紫山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、薑
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			有機高麗菜	有機高麗菜
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑
	晚餐	白米飯	白米飯		晚餐	小米飯	白米、小米
		奶香玉米豆腐	非基改豆腐、非基改玉米、紅蘿蔔、奶粉			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		香菇九大瓜	小黃瓜、素香菇丸、紅蘿蔔、薑			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若
		素沙茶空心菜	空心菜、素沙茶			炒菠菜	菠菜、薑
		鮮筍筒湯	鮮筍、金針菇、香菇、薑、台芹			筍白筍湯	筍白筍、水果玉米、香菇、非基改豆皮、薑

