

普台國民小學110年06月14日至110年06月20日菜單

日期	6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20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			日式味噌湯	1碗	麥片粥	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜粥	1碗				
			高麗菜包	1片	奶酥地瓜包	30g	薄片吐司	2片	銀絲捲	70g				
			針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	素鬆	55g	蔭瓜滷豆腐	60g				
			針菇燻包絲	60g	火腿海芽	45g	起司片	1片	花瓜	40g				
			炒冬粉	55g	麵筋	25g	素沙拉醬	1匙	炒A菜	65g				
			清炒鵝白菜	60g	炒青江菜	60g	黃金玉米粒	60g						
午餐			磨菇鐵板麵	1.5碗	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	古早味高麗菜	1碗				
			五味醬油腐	65g	糖醋炸蛋	1顆	酥炸什錦豆腐	60g	茶香蛋	1顆				
			塔香海結	55g	糖醋素饅	65g	日式馬鈴薯燉	60g	茶香千千	55g				
			有機皺葉白菜	60g	味噌醬炒大頭菜	60g	咖哩粉絲煲	60g	鮮菇三絲	55g				
			黃芽鮮蔬湯	1碗	毛豆炒玉米	55g	有機小松葉	65g	有機黑葉白菜	60g				
					炒大陸妹	65g	番茄味噌湯	1碗	關東煮湯	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				
點心														
晚餐			紫米飯	1碗	紅麴飯	1碗	皮絲拌麵	1.5碗						
			古都豆輪干丁	60g	香滷四角油腐	65g	塔香豆皮炒蛋	65g						
			小瓜素黑輪	60g	鮮味蒲瓜	55g	塔香千片	60g						
			蒙古鮮蔬小炒	55g	海絲雙色	55g	鮮菇燴玉筍	60g						
			炒油菜	60g	炒莧菜	60g	素羊若空心菜	60g						
			山藥腰果湯	1碗	玉米蘿蔔湯	1碗	紫菜豆腐湯	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	0	g	46	g	46	g	44	g	30	g	0	g	0	g
脂肪	0	g	44	g	45	g	43	g	28	g	0	g	0	g
醣類	0	g	280	g	278	g	283	g	180	g	0	g	0	g
熱量	0	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	麥片粥	白米、麥片
6/14				6/16		奶酥地瓜包	奶酥地瓜包
						素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇
						火腿海芽	素火腿、乾海芽、白芝麻
						麵筋	麵筋
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐				午餐	五穀飯	白米、五穀米
					(蛋素)	糖醋炸蛋	水煮蛋、青椒
					(全素)	糖醋素饅	素饅、白芝麻
						味噌醬炒大頭菜	結頭菜、非基改味噌、薑
						毛豆炒玉米	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔
						炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
						椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿
	晚餐				晚餐	紅麵飯	白米、紅麵醬
						香滷四角油腐	非基改四角油腐、滷包、八角
						鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
						海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
						炒莧菜	莧菜、薑
						玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮
<二>	早餐	日式味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<四>	早餐	鮮奶茶	鮮奶、紅茶包、紐西蘭全脂奶粉
6/15		高麗菜包	高麗菜包	6/17		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			素鬆	素鬆
	(全素)	針菇燻包絲	燻豆包、金針菇、紅蘿蔔			起司片	起司片
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			素沙拉醬	素沙拉醬
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			黃金玉米粒	非基改玉米粒
	午餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、奶油、乾香菇		午餐	白米飯	白米
		五味醬油腐	非基改油豆腐、薑、台芹			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、小蕃茄、九層塔
		塔香海結	海帶結			日式馬鈴薯燉若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		黃芽鮮蔬湯	大黃瓜、黃豆芽、大白菜、紅蘿蔔、薑、台芹			有機小松葉	有機小松葉、薑
						番茄味噌湯	非基改薄豆腐、番茄、非基改味噌、台芹
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	皮絲拌麵	黃細麵、皮絲、素燥
		古都豆輪干丁	非基改豆干、豆輪、蔞瓜、乾香菇		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔
		小黃素黑輪	小黃瓜、素黑輪、白魷魚、紅蘿蔔、薑		(全素)	塔香干片	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑
		炒油菜	油菜、薑			素羊若空心菜	空心菜、素羊若

