

普台國民小學111年02月07日至111年02月13日菜單

普台國民小學111年02月07日至111年02月13日菜單														
日期	2月7日		2月8日		2月9日		2月10日		2月11日		2月12日		2月13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	黑糖烤奶	1碗	古都菜頭湯	1碗	鮮奶綠	1碗	芋香鹹粥	1.5碗	小米粥	1.5碗				
	銀絲卷	1份	香噴噴壽司飯	1份	薄片吐司	1份	凍腐燴針菇	65g	小芋泥包	1份				
	白饅頭	1份	燒海苔	1份	杏仁南瓜沙拉	65g	芝麻拌海芽	45g	玉米炒蛋	65g				
	煉乳	25g	素鬆	35g	海苔細片	45g	紅豆支	45g	玉米炒干丁	65g				
	麵筋	45g	千島醬玉米	45g	五彩球脆片	45g	炒大陸妹	55g	脆瓜	45g				
	香甜玉米脆片	55g	小黃瓜絲	45g	炒鵝白菜	55g			炒雙菇	55g				
	青花菜								炒高麗菜	55g				
午餐	素若羹飯	1.5碗	凉拌百香南瓜	35g	藜麥飯	1碗	五穀飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	我入利加什石西	1.5碗		
	馬蹄條	65g	猴菇若谷鮮蔬	1碗	海芽蒸蛋	65g	素燥滷蛋	65g	黃金豆腐	65g	培根炒蛋	65g		
	小瓜香拌木耳	55g	香Q芝麻飯	1碗	素鬆蒸豆腐	65g	素燥油腐	65g	猴菇栗香燒白	55g	培根豆腐	65g		
	蠔油芥藍菜	55g	南洋咖哩	1碗	蘑菇鮮蔬小炒	55g	上海炒年糕	55g	炒菠菜	55g	法國麵包佐香草 奶油醬	1份		
	芹香結頭菜湯	1碗	鮮嫩G腿	1份	西芹腰果	55g	五彩素腰花	55g	鮮菇筍湯	55g	梅粉雙薯	55g		
			南洋四季	1份	炒油菜	55g	炒高麗菜	55g			小蕃茄青花菜	55g		
			香酥雲吞	1份	蘿蔔蓮子湯	1碗	關東煮湯	1碗			奶香白菜	55g		
			黑珍珠	1份							南瓜濃湯	1碗		
			柚子茶	1杯										
		明月冰捲	1份											
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	當令水果	一份		
點心														
晚餐	燕麥飯	1碗	古早味油飯	1.5碗	水餃	1碗	新竹炒米粉	1.5碗					紅燒湯麵	1.5碗
	紅蘿蔔炒蛋	65g	糖醋炸蛋	65g	滷味黑白切	65g	小滷鮮味素G	65g					南瓜素菜煲	65g
	紅蘿蔔炒豆包	65g	糖醋素饅	65g	鮮瓜玉筍	55g	栗香和風馬鈴	55g					燒冬瓜	55g
	香料烤鮑菇	55g	麵筋燒大黃瓜	55g	蠔油芥藍菜	55g	炒A菜	55g					三角薯餅	55g
	炸醬小瓜甜條	55g	炒小白菜	55g	酸辣湯	1碗	刺瓜湯	1碗					炒青江菜	55g
	炒地瓜葉	55g	燒仙草	1碗										
	玉米蘿蔔湯	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	88	g	78	g	88	g	83	g	0	g	0	g	87	g
脂肪	68	g	62	g	89	g	85	g	0	g	0	g	58	g
醣類	315	g	312	g	298	g	290	g	0	g	0	g	291	g
熱量	2224	Kcal	2118	Kcal	2345	Kcal	2257	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	2034	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	黑糖烤奶	奶粉、黑糖、紅茶包	<三>	早餐	鮮奶綠	綠茶包、鮮奶、奶粉
2/7	(蛋素)	銀絲卷	銀絲卷	2/9		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	白饅頭	白饅頭			杏仁南瓜沙拉	南瓜、小黃瓜、杏仁片、沙拉醬
		煉乳	煉乳			海苔細片	海苔細片
		麵筋	麵筋			五彩球脆片	五彩球脆片
		香甜玉米脆片	玉米脆片			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		青花菜	青花菜				
	午餐	素若羹飯	米、大白菜、脆筍、秀珍菇、素羹、紅蘿蔔、木		午餐	藜麥飯	藜麥、米
		馬蹄條	馬蹄條		(蛋素)	海芽蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟬若、海帶芽
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑		(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改豆腐、素若鬆、樹子、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			磨菇鮮蔬小炒	高麗菜、豆芽菜、洋菇、金針菇、黑胡椒、紅蘿蔔、薑
		芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、台芹、香菇、薑			西芹腰果	西洋芹、腰果、黃甜椒、薑、香菇
						炒油菜	油菜、薑
						蘿蔔蓮子湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、蓮子、薑、紅棗
	晚餐	燕麥飯	燕麥、米		晚餐	水餃	水餃
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔			滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、薑、台芹、滷包
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			鮮木瓜筍	青木瓜、金針菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		香料烤鮑菇	杏鮑菇、奶油			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		炸醬小瓜甜條	小黃瓜、素甜不辣、素蒟蒻、維力炸醬、薑			酸辣湯	大白菜、非基改豆腐、素火腿、脆司、香菇、金針菇、台芹、木耳
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑				
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹				
<二>	早餐	古都菜頭湯	高麗菜、白蘿蔔、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆皮、香菇、台芹	<四>	早餐	芋香鹹粥	芋頭、非基改豆干、菜脯、素若燥、台芹、紅蘿蔔、香菇
2/8		香噴噴壽司飯	米、壽司醋	2/10		凍腐燴針菇	非基改凍腐、金針菇、台芹
		燒海苔	海苔			芝麻拌海芽	海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻
		素鬆	素若鬆			紅豆支	紅豆支
		千島醬玉米	非基改玉米、千島醬			炒大陸妹	大陸妹、薑
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	涼拌百香南瓜	南瓜、百香果		午餐	五穀飯	五穀米、米
		猴菇若谷鮮蔬湯	白蘿蔔、猴頭菇、蓮藕、枸杞、若谷茶包		(蛋素)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素若燥、紅蘿蔔
		香Q芝麻飯	米、黑芝麻		(全素)	素燥油腐	非基改油腐、素若燥、薑
		南洋咖哩	馬鈴薯、非基改百頁、紅蘿蔔、咖哩醬			上海炒年糕	大白菜、年糕、紅蘿蔔、皮絲、香菇
		鮮嫩G腿	素棒棒腿			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅黃甜椒、薑、木耳
		南洋四季	非基改玉米、牛蕃茄、香菇、青花菜、杏鮑菇、四季豆、玉米筍			炒高麗菜	高麗菜、薑
		香酥雲吞	素餛飩、海山醬			關東煮湯	白蘿蔔、非基改油腐、味噌、玉米筍、紅蘿蔔、台芹、素甜不辣
		黑珍珠	黑珍珠				
		柚子茶	柚子醬				
		明月冰捲	明月冰捲				
	晚餐	古早味油飯	糯米、素火腿、非基改玉米、素若燥、薑、紅蘿蔔、香菇		晚餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、素火腿、香菇、木耳、台芹
	(蛋素)	糖醋炸蛋	CAS洗選蛋、青椒、蕃茄醬			小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁
	(全素)	糖醋素鰻	素鰻			栗香和風馬鈴薯	馬鈴薯、栗子、香菇、白芝麻
		麵筋燒大黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、香菇			炒A菜	A菜、薑

