

# 普台國民小學111年03月07日至111年03月13日菜單

普台國民小學111年03月07日至111年03月13日菜單														
日期	111年3月7日		111年3月8日		111年3月9日		111年3月10日		111年3月11日		111年3月12日		111年3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	茉香鮮奶綠	1碗	地瓜稀飯	1碗	黑糖豆漿	1碗	芋頭粉絲	1碗	香醇牛奶	1碗				
	薄片吐司	1個	芋泥包	1個	口袋餅	1個	刈包	1個	鬆餅	1片				
	紅蘿蔔炒蛋	60g	素燥干丁	60g	野菇炒蛋	60g	梅干東坡若	60g	爆漿小餐包	1個				
	紅蘿蔔炒豆包	55g	花瓜	35g	野菇炒包絲	60g	白芝麻糖粉	10g	鮮蔬豆包	60g				
	沙拉醬	20g	炒鵝白菜	60g	五彩球脆片	55g	炒小白菜	60g	草莓脆片	25g				
	小黃瓜絲	40g			香烤地瓜	50g			蜂蜜	10g				
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	猴菇鮮蔬湯麵	1.5碗	白飯	1碗				
	醬爆黑干杏鮑菇	60g	鮮味蒸蛋	60g	五香嫩腐	65g	綜合炸物	65g	豆腐炒蛋	65g				
	毛豆箭筍	55g	樹子蒸豆腐	60g	松菇蒲瓜	60g	白菇鮮瓜玉筍	60g	炒豆腐	65g				
	玉米若末	55g	香菇九大黃瓜	60g	佛跳牆	60g	奶油烤洋芋	60g	螞蟻上樹	65g				
	炒高麗菜	65g	醬爆腰果丁	55g	炒菠菜	70g	炒蚵白菜	65g	栗香彩椒小瓜	60g				
	義式蕃茄湯	1碗	炒青江	60g	玉米蘿蔔湯	1碗			炒高麗菜	65g				
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	芋頭西米露	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	胚芽米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	青蔬番茄麵疙瘩	1.5碗	西式炒飯	1碗					紅燒湯麵	1.5碗
	腰果素G	65g	茶香滷干干	60g	日式關東煮	65g	紅燒蛋	60g					素客家小炒	60g
	白菜滷	60g	鮮菇燴玉筍	60g	酥炸秀珍菇	55g	紅燒三角腐	55g					香酥薯餅	60g
	素炒黑木耳	55g	塔香海帶芽	60g	炒青花菜	60g	紅椒洋芋杏鮑菇	55g					炒菠菜	65g
	素牛若炒芥藍	60g	炒油菜	60g	金菇豆腐羹	1碗	炒青江	60g					燒冬瓜	55g
	若谷茶湯	1碗					奶油玉米濃湯	60g						
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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	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	黑糖豆漿	非基改豆漿、黑糖
3/7		薄片吐司	薄片吐司	3/9		口袋餅	口袋餅
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔			野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇、奶油
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			野菇炒豆包	燻豆包、金針菇、鴻喜菇、奶油
		沙拉醬	沙拉醬			五彩球脆片	五彩球脆片
		小黃瓜絲	小黃瓜			香烤地瓜	地瓜
						川燙敏豆	敏豆
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
		毛豆箭筍	箭筍、毛豆仁、皮絲、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、榨菜、薑
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若粒			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		炒高麗菜	高麗菜、			炒菠菜	菠菜、薑
		義式蕃茄湯	蕃茄、非基改玉米、馬鈴薯、西芹、非基改角螺			玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	青蔬番茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、番茄
		腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑			酥炸秀珍菇	秀珍菇
		素炒黑木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			清炒青花菜	青花菜、薑
		素牛若炒芥藍	素牛肉，芥蘭，蠔油、薑			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包				
<二>	早餐	地瓜稀飯	白米、地瓜	<四>	早餐	芋頭粉絲	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、乾香菇
3/8		芋泥包	芋泥包	3/10		刈包	刈包
		素燥干丁	非基改干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇			梅干東坡若	素東坡若、梅干菜、薑
		花瓜	罐頭花瓜			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	猴菇鮮蔬湯麵	細黃麵、高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、猴頭菇
	(蛋素)	鮮味蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、素蟹肉絲			綜合炸物	素小熱狗、麥克G塊、四季豆、薯條
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、薑			白菇鮮瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、奶油
		醬爆腰果丁	豆乾丁、毛豆仁、紅蘿蔔丁、腰果、			炒蚵白菜	蚵白菜、薑
		炒青江	青江菜、薑				
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、老薑、台芹				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍、秀珍菇、素羊若、紅蘿蔔		晚餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、素火腿、沙拉筍、紅蘿蔔、奶
		茶香滷千千	非基改千層豆干、滷包、薑		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	紅燒三角腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		塔香海帶芽	海帶芽、九層塔、薑			紅椒洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、紅甜椒
		炒油菜	油菜、薑			炒青江	青江菜、薑
						奶油玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米、奶油

