

# 普台國民小學111年3月14日至111年3月20日菜單

普台國民小學111年3月14日至111年3月20日菜單														
日期	3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3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	玉米濃湯	1碗	香醇牛奶	1碗	地瓜粥	1碗	鮮奶豆漿	1碗	奶香阿華田	1碗	小米粥	1碗
	黑糖饅頭	70g	鬆餅	60g	薄片吐司	2片	芝麻包	65g	墨西哥捲餅	1份	西式燒餅	1片	芋泥包	65g
	針菇炒蛋	60g	爆漿小餐包	60g	鮮蔬豆包	55g	黃瓜炒蛋	60g	腐皮針菇	65g	玉米炒蛋	60g	滷豆腐	60g
	腐皮針菇	55g	迷迭香滷豆干	60g	彩色球脆片	15g	黃瓜炒包絲	60g	炒馬鈴薯絲	55g	玉米炒包絲	55g	豆漿	25g
	炒冬粉	60g	杏仁地瓜溫沙拉	60g	葡萄玉米沙拉	30g	麵筋馬鈴薯	45g	青炒鵝白菜	60g	香甜玉米脆片	20g	炒大陸妹	60g
	炒高麗菜	60g	炒大陸妹	60g	紅絲青江菜	60g	枸杞大白菜	60g	菜脯碎干	60g	川燙敏豆	55g	涼拌海帶絲	45g
	素芋丸	1顆	雙色蘿蔔	45g	小黃瓜絲	40g	牛蒡絲	25g			炒雙菇			
午餐	小米飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	古早味高麗菜	1碗	紅醬焗螺旋麵	1.5碗	白米飯	1碗
	筍片油豆腐	60g	五香小油腐	60g	塔香豆皮炒蛋	65g	素瓜仔若	60g	茶香蛋	1顆	綜合炸物	60g	蕃茄炒蛋	1顆
	香酥薯餅	1-2個	五彩燴栗子	60g	塔香干片	60g	日式馬鈴薯燉	60g	茶香干干	55g	香料烤洋芋	60g	蕃茄炒豆腐	60g
	脆瓜燻大瓜	60g	素燥A菜	65g	焗烤雙花	55g	咖哩粉絲煲	60g	鮮菇三絲	50g	炒青花菜	60g	香酥秀珍菇	55g
	炒青花菜	60g	金菇豆腐羹	1碗	海絲雙色	55g	紅絲青江菜	60g	素燥A菜	65g	南瓜濃湯	1碗	小瓜香拌木耳	50g
	田園玉米湯	1碗			素羊若空心菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗			炒菠菜	65g
					山藥當歸皮絲湯	1碗							素羹湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	綠豆仙草蜜	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	香椿炒飯	1碗	五穀飯	1碗	素燥意麵	1.5碗	鮮蔬G湯	1碗	小米飯	1碗	薏仁飯	1碗	冬菜Y冬粉	1.5碗
	日式壽喜燒	60g	素燥滷蛋	1顆	香滷四角油腐	55g	麻油麵線	1.5碗	醬爆黑干杏鮑	60g	古都豆輪干丁	60g	素粽	1顆
	三杯海帶結	55g	素燥豆腐	65g	鮮菇燴玉筍	65g	酥炸什錦豆腐	65g	毛豆箭筍	55g	小瓜素黑輪	60g	素客家小炒	60g
	素羊若空心菜	60g	味噌醬燒洋芋鮑菇	60g	素沙茶炒芥藍	60g	塔香海帶根	55g	玉米若末	55g	蒙古鮮蔬小炒	60g	鮑菇蒲瓜	60g
	關東煮湯	1碗	毛豆炒玉米	55g	紫菜豆腐湯	1碗	雙色花椰菜	60g	炒菠菜	65g	炒油菜	60g	炒高麗菜	60g
			炒油菜	60g			炒大陸妹	60g	義式蕃茄湯	1碗	山藥腰果湯	1碗		
			紅豆牛奶	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	當令水果	一份	當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	86	g	84	g	86	g	87	g	57	g	0	g	0	g
脂肪	80	g	78	g	77	g	76	g	51	g	0	g	0	g
醣類	298	g	297	g	288	g	289	g	195	g	0	g	0	g
熱量	2256	Kcal	2226	Kcal	2189	Kcal	2188	Kcal	1467	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	日式味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
3/14		黑糖饅頭	黑糖饅頭	3/16		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			彩色球脆片	彩色球脆片
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			葡萄玉米沙拉	素沙拉、葡萄乾、玉米粒
		炒高麗菜	高麗菜、薑			紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		素芋丸	素芋丸			小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		筍片油豆腐	非基改四角油腐丁、筍片、梅干菜		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔
		香酥薯餅	三角小薯餅		(全素)	塔香千片	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		脆瓜燜大瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			焗烤雙花	白花菜、青花菜、非基改玉米、紅甜椒、乳
		炒青花菜	青花菜、薑			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
		田園玉米湯	蕃茄、非基改玉米段、洋芋、紅蘿蔔			素羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑
		0				山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、當歸中藥、紅棗
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米、三色豆、香椿醬		晚餐	素燥意麵	白意麵、碎豆輪、素燥、薑
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
		三杯海帶結	海帶結、紅蘿蔔、九層塔、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、甜豆莢、紅蘿蔔、雪白菇、薑
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑			素沙茶炒芥藍	芥藍菜、素沙茶醬、薑
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、紅蘿蔔、醬油			紫菜豆腐湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽
<二>	早餐	玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉、	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
3/15		鬆餅	鬆餅、巧克力醬	3/17		芝麻包	大芝麻包
		爆漿小餐包	小餐包		(蛋素)	黃瓜炒蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包、迷迭香		(全素)	黃瓜炒包絲	非基改豆包、小黃瓜
		杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小番茄、小黃瓜、杏仁片			麵筋馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯
		炒大陸妹	大陸妹、薑			枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑
		雙色蘿蔔	小黃瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			牛蒡絲	牛蒡絲
	午餐	咖哩洋芋燴麵	細黃麵、洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉		午餐	白米飯	白米
		五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑			素瓜仔若	素若粒、脆瓜、薑
		五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、黃甜椒、紅甜椒、薑			日式馬鈴薯燉若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		金菇豆腐羹	非基改薄豆腐、金針菇、脆筍絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
						芹香結頭菜湯	結頭菜、素香菇丸、薑、台芹、乾香菇
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	鮮蔬G湯	高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、猴頭菇、薑、枸杞、紅棗
	(蛋素)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素燥、紅蘿蔔			麻油麵線	白麵線、薑、麻油
	(全素)	素燥豆腐	非基改豆腐、素燥			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、小蕃茄、九層塔
		味噌醬燒洋芋鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、非基改味噌、紅蘿蔔			塔香海帶根	海帶根、薑、九層塔
		毛豆炒玉米	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		紅豆牛奶	紅豆、奶粉				

