

普台國民小學111年03月21日至111年03月27日菜單

普台國民小學111年03月21日至111年03月27日菜單														
日期	111年3月21日		111年3月22日		111年3月23日		111年3月24日		111年3月25日		111年3月26日		111年3月27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	豆腐味噌湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	古都菜頭湯	1碗	鮮奶茶	1碗				
	香噴噴壽司飯	1碗	手撕麵包	65g	高麗菜包	65g	苦茶油麵線	60g	墨西哥捲餅	1份				
	燒海苔	1片	芝麻包	65g	木須炒蛋	55g	滷豆腐	55g	針菇炒蛋	65g				
	素鬆	20g	奶油椒香小干丁	55g	木須炒干絲	55g	鮮味蒲瓜	55g	腐皮針菇	65g				
	美乃滋玉米	45g	五彩球脆片	20g	蕃茄黃芽	45g	川燙敏豆	45g	炒馬鈴薯絲	55g				
	清燙小黃瓜	45g	素芋丸	1顆	涼拌海帶絲	45g	腐皮白菜	55g	草莓脆片	25g				
午餐	鹹餘蛋炒飯	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗	白醬奶油蘑菇麵	1.5碗				
	鹹餘炒飯	1碗	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	65g	素粽	1顆	香酥豆腐鹽酥G	65g				
	酥炸芋粿豆腐	60g	彩椒腰果G丁	60g	香酥薯餅	1-2片	茶香蛋	60g	果香彩椒小瓜	60g				
	香滷杏鮑菇	60g	炒油菜	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	茶香豆干	60g	炒雙色花椰	60g				
	炒大陸妹	70g	綠豆仙草蜜	1碗	炒菠菜	70g	鮮味大瓜	55g	紫菜素丸湯	1碗				
	義式番茄湯	1碗			筍片湯	1碗	炒高麗菜	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				
點心	紅豆西米露	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗	薏仁飯	1碗					茄汁螺旋麵	1.5碗
	南洋咖哩豆腐	65g	素燥滷蛋	65g	海結燒素G	65g	醬爆腰果干丁	60g					炸雙薯	65g
	鮮菇燴玉筍	60g	素燥嫩豆腐	65g	五彩素腰花	55g	日式馬鈴薯	60g					奶油腰果玉米	55g
	猴菇燒白菜	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g	素蚵仔酥	55g	咖哩粉絲煲	60g					炒高麗菜	55g
	沙茶介蘭	60g	松菇蒲瓜	60g	炒A菜	65g	炒油菜	60g					紅豆西米露	1碗
	玉米蘿蔔湯	1碗	素羊若空心菜	60g			芹香結頭菜湯	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	45	g	47	g	45	g	47	g	31	g			30	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	21	g			28	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	190	g			96	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1073	Kcal			756	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	米漿	米漿、豆漿(不喝米漿)
3/21		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	3/23		高麗菜包	高麗菜包
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉醬			蕃茄黃芽	黃豆芽、番茄、薑
		清燙小黃瓜	小黃瓜			涼拌海帶絲	海帶絲、非基改豆干絲、紅蘿蔔、薑
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	鹹餘蛋炒飯	白米、CAS洗選蛋、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔		午餐	白米飯	白米
	(全素)	鹹餘炒飯	白米、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔			雲南豆腐蓉	非基改豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹、豆酥
		酥炸芋棵豆腐	非基改薄豆腐、素芋棵			香酥薯餅	三角小薯餅
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素筍、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			炒菠菜	產銷履歷菠菜、薑
		義式番茄湯	番茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑			筍片湯	筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、脆筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、素咖哩粉、紅蘿蔔			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒
		猴菇燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		沙茶介蘭	芥藍菜、素沙茶、薑			炒A菜	A菜
		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	香醇牛奶	全脂奶粉	<四>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹
3/22	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包	3/24		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油
	(全素)	芝麻包	芝麻包			滷豆腐	非基改豆腐、豆豉
		奶油椒香小干丁	非基改油腐、奶油			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑
		五彩球脆片	五彩球脆片			川燙敏豆	敏豆
		素芋丸	素芋丸			腐皮白菜	小白菜、非基改豆皮、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
	午餐	素三鮮炒麵	白油麵、高麗菜、紅蘿蔔、素筍、素火腿、素香若絲、乾香菇		午餐	冬菜Y冬粉	冬粉、素Y若、金針菇、冬菜、皮絲、台芹
		五香小油腐	非基改小油腐、青豆仁、滷包			素粽	素粽
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、茶香滷包、八角
		炒油菜	油菜、薑		(全素)	茶香豆干	非基改豆干、茶香滷包、八角
		綠豆仙草蜜	綠豆、仙草棟			鮮味大瓜	大黃瓜、素解若絲、薑
						炒高麗菜	高麗菜
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	薏仁飯	白米、薏仁
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素燥			醬爆腰果干丁	非基改豆干、腰果、小黃瓜、紅蘿蔔
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素燥			日式馬鈴薯	馬鈴薯、素冬坡岩、白蘿蔔、紅蘿蔔
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海草、紅蘿蔔、九層塔、薑			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑			炒油菜	油菜切段、薑
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、紅蘿蔔			芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸子、薑、台芹、乾香菇
		榨菜皮絲湯	榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇				

