

普台國民小學111年04月04日至111年04月10日菜單

普台國民小學111年04月04日至111年04月10日菜單														
日期	111年4月4日		111年4月5日		111年4月6日		111年4月7日		111年4月8日		111年4月9日		111年4月10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					南瓜濃湯	1碗	黑糖烤奶	1碗	香醇牛奶	1碗	濃純豆漿	1碗	奶香阿華田	1碗
					墨西哥捲餅	1片	煉乳銀絲卷	1份	薄片吐司	2片	黑糖饅頭	40g	藍莓鬆餅	40g
					雙菇炒蛋	60g	煉乳白饅頭	1份	綜合堅果	1匙	菜脯碎干	60g	爆漿餐包	40g
					雙菇炒豆包	60g	奶油椒香小油腐	60g	海苔細片	20g	蔬菜小餡餅	1-2個	迷迭香滷豆干	60g
					炒馬鈴薯絲	45g	炒冬粉	50g	葡萄玉米沙拉	30g	芝麻海芽	45g	素火腿	1片
					紅絲青江菜	65g	五彩球脆片	45g	炒大陸妹	65g	火腿炒高麗菜	60g	杏仁地瓜溫沙拉	60g
				豆漿	25g	炒A菜	60g					炒鵝白菜	60g	
午餐					地瓜飯	1碗	燕麥飯	1碗	蔬菜蛋炒麵	1.5碗	漢堡	1碗	紅麥小米飯	1個
					香椿素燥	60g	紅蘿蔔炒蛋	65g	蔬菜燻包炒麵	1.5碗	素炸香酥排	65g	蕃茄炒蛋	65g
					紅椒黃芽	60g	紅蘿蔔炒豆包	65g	滷味黑白切	60g	炸雙薯	65g	蕃茄炒豆腐	65g
					炸醬小瓜黑輪	60g	香料烤鮑菇	55g	鮮菇燴玉筍	55g	茄汁螺旋麵	60g	芹香茼蒿	60g
					炒高麗菜	65g	炸醬小瓜甜條	55g	炒小白菜	60g	金黃小瓜沙拉	60g	三杯雙菇	60g
					綠豆仁芋圓湯	1碗	炒地瓜葉	55g	椰香芋頭西米露	1碗	玉米濃湯	1碗	炒青江菜	60g
							玉米蘿蔔湯	1碗					三絲豆腐羹	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
點心					麵包	一份	光泉鮮奶	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐					塔香鮑菇炒烏龍	1.5碗	胚芽米飯	1碗	黃細麵	1.5碗	素若羹飯	1.5碗	地瓜飯	1碗
					麥克G塊	1-2塊	香燥小油腐	60g	塔香蕃茄素醬	60g	馬蹄條	65g	素燥滷蛋	1顆
					芝麻海帶根	55g	寧波年糕燴白菜	60g	麵托地瓜	60g	小瓜香拌木耳	55g	素燥嫩豆腐	65g
					炒大陸妹	60g	麵筋燒黃瓜	60g	什錦素菜煲	60g	羊若空心菜	60g	猴菇粟香燒白菜	55g
					刺瓜湯	1碗	炒花椰菜	60g	炒油菜	60g	紫菜豆腐湯	1碗	帕瑪森奶油馬鈴薯	60g
							蕃茄味噌湯	1碗	榨菜皮絲湯	1碗			蠔油芥藍菜	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
養成份分析														
蛋白質	g	19	g	45	g	47	g	31	g	0	g	0	g	
脂肪	g	18	g	43	g	44	g	21	g	0	g	0	g	
醣類	g	100	g	285	g	280	g	190	g	0	g	0	g	
熱量	Kcal	638	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1073	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	南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米
4/4				4/6		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅、蕃茄醬
					(蛋素)	雙菇炒蛋	洗選蛋、金針菇、鴻喜菇
					(全素)	雙菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇
						炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油
						紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
						豆漿	豆漿
					午餐	地瓜飯	白米、地瓜
						香椿素燥	素肉粒、香椿、薑
						紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
						炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
						炒高麗菜	高麗菜
						綠豆仁芋圓湯	芋圓、綠豆、綠豆仁
	晚餐				晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
						香燥小油腐	非基改小油腐、紅蘿蔔
						寧波年糕燴白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
						麵筋燒黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、乾香菇
						炒花椰菜	青花菜、薑
						蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、蕃茄、非基改味噌、台芹
<二>	早餐			<四>	早餐	黑糖烤奶	奶粉、黑糖、紅茶包
4/5				4/7	(蛋素)	煉乳銀絲卷	銀絲卷、煉乳
					(全素)	煉乳白饅頭	白饅頭、煉乳
						奶油椒香小油腐	非基改油腐、奶油
						炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、苔芹
						五彩球脆片	五彩球脆片
						炒A菜	A菜、薑
	午餐				午餐	燕麥飯	燕麥、米
					(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
					(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
						香料烤鮑菇	杏鮑菇、奶油
						炸醬小瓜甜條	小黃瓜、素甜不辣、素茼蒿、維力炸醬、薑
						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
	晚餐	塔香鮑菇炒烏龍	小烏龍、杏鮑菇、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、九層塔		晚餐	黃細麵	黃細麵
		麥克G塊	麥克G塊			塔香蕃茄素醬	蕃茄、碎豆輪、九層塔
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻			麵托地瓜	地瓜、酥漿粉
		炒大陸妹	大陸妹、薑			什錦素菜煲	白花椰、青花椰、馬鈴薯、紅蘿蔔、敏豆、咖哩粉
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇			炒油菜	油菜、薑
						榨菜皮絲湯	淡榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	香醇牛奶	奶粉	<日>	早餐	奶香阿華田	阿華田、奶粉(不喝巧克力只喝香醇牛奶)
4/8		薄片土司	薄片吐司	4/10	(蛋素)	藍莓鬆餅	鬆餅、藍莓醬
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃		(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包
		海苔細片	海苔細片			迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包、迷迭香
		葡萄玉米沙拉	素沙拉、葡萄乾、玉米粒			素火腿	素火腿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	蔬菜蛋炒麵	油麵、洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		午餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米
	(全素)	蔬菜燻包炒麵	油麵、高麗菜、非基改燻豆包、高麗菜、紅蘿蔔		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄
		滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、滷包		(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、番茄
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		炒小白菜	小白菜、薑			三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉			炒青江菜	青江菜、薑
						三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
	晚餐	素若羹飯	米、大白菜、脆筍、秀珍菇、素羹、紅蘿蔔、木耳		晚餐	夏威夷炒麵	白油麵、鳳梨角、非基改玉米、素蝦仁、素火腿、紅蘿蔔、
		馬蹄條	馬蹄條			黃金豆腐	非基改豆腐
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			綜合炸物	素甜不辣、素紫米糕、素G塊、四季豆
		羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑			炒油菜	油菜、薑
		紫菜豆腐湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽			黃芽鮮蔬湯	大黃瓜、大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、薑、台芹
<六>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿				
4/9		黑糖饅頭	黑糖饅頭				
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁				
		蔬菜小餡餅	蔬菜小餡餅				
		芝麻海芽	海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻				
		火腿炒高麗菜	高麗菜、素火腿				
	午餐	漢堡	漢堡				
		素炸香酥排	素香酥排				
		炸雙薯	地瓜條、薯條				
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒				
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾				
		玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、奶粉、奶油				
	晚餐	地瓜飯	白米、地瓜				
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素肉燥、薑				
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩腐、素肉燥、薑				
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、香菇				
		帕瑪森奶油馬鈴薯	馬鈴薯、帕瑪森起司粉、奶油				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、蠔油				
		芹香結頭菜湯	結頭菜、素香菇丸、薑、台芹、乾香菇				