

普台國民小學111年04月11日至111年04月17日菜單

普台國民小學111年04月11日至111年04月17日菜單														
日期	111年4月11日		111年4月12日		111年4月13日		111年4月14日		111年4月15日		111年4月16日		111年4月17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	濃醇豆漿	1碗	芋頭粉絲	1碗	香醇牛奶	1碗	地瓜粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	薄片吐司	1個	芋泥包	1個	口袋餅	1個	刈包	1個	蜂蜜鬆餅	1片	小芝麻包	30g	中切沙拉台	1個
	紅蘿蔔炒蛋	60g	素燥干丁	60g	野菇炒蛋	60g	梅干火腿片	60g	爆漿小餐包	1個	木須炒蛋	60g	葡萄洋芋沙拉	60g
	紅蘿蔔炒豆包	55g	白玉海結	55g	野菇炒包絲	60g	白芝麻糖粉	10g	鮮蔬豆包	60g	木須炒干絲	55g	素熱狗	1條
	沙拉醬	20g	紅豆枝	55g	五彩球脆片	55g	炒小白菜	60g	草莓脆片	25g	素鬆	25g	起司片	1片
	小黃瓜絲	40g	炒鵝白菜	60g	香烤地瓜	50g			炸薯球	40g	麵筋馬鈴薯	50g	黃瓜片	40g
	香甜玉米脆片	25g			炒大陸妹	50g			炒大陸妹	65g	炒小白菜	60g		
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	青蔬蕃茄麵疙瘩	1.5碗	白飯	1碗	五穀飯	1碗	古早味油飯	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	日式關東煮	60g	香滷四角油腐	60g
	毛豆箭筍	55g	樹子蒸豆腐	60g	松菇蒲瓜	60g	日式關東煮	65g	炒豆腐	65g	彩椒豆芽	55g	脆炒筍片	55g
	玉米若末	55g	香菇丸大黃瓜	60g	佛跳牆	60g	炒柯白菜	60g	螞蟻上樹	65g	味噌醬燒洋芋	60g	炒青江菜	65g
	炒高麗菜	65g	醬爆腰果丁	55g	炒地瓜葉	70g	冬瓜珍珠山粉圓	1碗	栗香彩椒小瓜	60g	炒油菜	70g	檸檬愛玉	1碗
	義式蕃茄湯	1碗	炒青江菜	60g	玉米蘿蔔湯	1碗			炒高麗菜	65g	冬菜菇菇湯	1碗		
			冬菜菇菇湯	1碗					日式和風湯	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	仙草珍珠	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	胚芽米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	猴菇鮮蔬湯麵	1.5碗	西式炒飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗	紫米飯	1碗	地瓜飯	1碗
	腰果素G	65g	茶香滷千千	60g	白菇鮮瓜玉筍	60g	紅燒蛋	60g	豆干鮮味小滷	65g	京醬若絲	65g	茶香可樂滷蛋	1顆
	白菜滷	60g	鮮菇燴玉筍	60g	酥炸秀珍菇	55g	紅燒三角腐	55g	照燒醬烤玉米	55g	玉米若末	65g	茶香可樂千千	60g
	素炒黑木耳	55g	塔香海帶芽	60g	奶油烤洋芋	60g	彩椒洋芋杏鮑菇	55g	炒空心菜	55g	梅香筍干豆輪	60g	螞蟻上樹	55g
	素沙茶炒芥藍	60g	炒油菜	60g	炒蚵白菜	65g	炒青江菜	60g	黃芽鮮蔬湯	1碗	蠔油芥藍菜	55g	五彩素腰花	50g
	若谷茶湯	1碗					奶油玉米濃湯	60g			芹香結頭菜湯	1碗	炒大陸妹	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
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	濃醇豆漿	非基改豆漿
4/11		薄片吐司	薄片吐司	4/13		口袋餅	口袋餅
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔		(蛋素)	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		(全素)	野菇炒包絲	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
		香甜玉米脆片	玉米脆片			炒大陸妹	大陸妹、薑
	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
		毛豆筍筍	筍筍、毛豆仁、皮絲、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、榨菜、薑
		玉米若木	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若粒			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		炒高麗菜	高麗菜、			炒地瓜葉	地瓜葉、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	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
		腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			白菇鮮瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		白菜油	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			奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、黃甜椒、奶油
		素沙茶炒芥藍	芥蘭、素沙茶、薑			炒蚵白菜	蚵白菜、薑
		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
4/12		芋泥包	芋泥包	4/14		刈包	刈包
		素燥干丁	非基改干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇			梅干火腿片	素火腿片、梅干菜、薑
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		紅豆枝	紅豆枝			炒小白菜	小白菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	青蔬番茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、番茄
	(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、長豆、薯條
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、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
		香菇丸大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			炒蚵白菜	蚵白菜、薑
		醬爆腰果丁	豆乾丁、毛豆仁、紅蘿蔔丁、腰果、			冬瓜珍珠山粉圓	冬瓜塊、粉圓、山粉圓
		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、奶油
		茶香滷千干	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			彩椒洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		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

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<日>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉、鮮奶(1:5)
4/15	(蛋素)	蜂蜜鬆餅	鬆餅、蜂蜜	4/17		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包			葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			素熱狗	素熱狗
		草莓脆片	草莓脆片			起司片	起司片
		炸薯球	小薯球			黃瓜片	小黃瓜
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	白飯	白米		午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、碎豆輪、素火腿、紅蘿蔔、鈕扣菇
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑			脆炒筍片	筍片、腐竹、薑、乾香菇
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇			炒青江菜	青江菜、薑
		栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑			檸檬愛玉	檸檬、愛玉凍
		炒高麗菜	高麗菜				
		日式和風湯	白蘿蔔、非基改嫩油腐、素黑輪、紅蘿蔔、玉米筍、日式醬油、台芹				
	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		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
		豆干鮮味小滷	非基改黑豆干、非基改千層豆干、金針菇、香菇、酸菜、角螺、紅蘿蔔		(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、滷包、可樂
		照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬		(全素)	茶香可樂千千	非基改千層豆干、滷包、可樂
		炒空心菜	空心菜、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔
		黃芽鮮蔬湯	大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、薑			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
						炒大陸妹	大陸妹、薑
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
4/16		小芝麻包	小芝麻包				
	(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				
	(全素)	木須炒干絲	非基改豆干絲、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				
		素鬆	素鬆				
		麵筋馬鈴薯	花生麵筋、馬鈴薯片				
		炒小白菜	小白菜、薑				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米				
		日式關東煮	非基改三角油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、非基改味噌、台芹				
		彩椒豆芽	豆芽菜、彩椒				
		味噌醬燒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、非基改味噌				
		炒油菜	油菜、薑				
		冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、冬菜、薑、台芹				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米				
		京醬若絲	非基改粗豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、薑				
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若				
		梅香筍干豆輪	筍干、迷你豆輪、紅蘿蔔、梅干菜				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
		芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、台芹、香菇、薑				