普台國民小學111年05月16日至111年05月22日菜單

日期	111年5月16日		111年5月17日		111年5月18日		111年5月19日		111年5月20日		111年5月21日		111年5月22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	香甜脆片	20g	蕃茄黃芽	45g	白菇海帶根	45g	炒馬鈴薯絲	55g				
	清燙小黃瓜	45g	素芋丸	1顆	素火腿	一片	腐皮白菜	55g	香甜脆片	25g				
			炒鵝白菜	55	炒小白菜	55g			炒高麗菜	55g				
午餐	素蝦仁蛋炒飯	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	青蔬蕃茄麵疙瘩	1.5碗	白醬奶油蘑菇麵	1.5碗				
	素蝦仁炒飯	1碗	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	65g	綜合炸物	65g	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	日式關東煮	65g	栗香彩椒小瓜	60g				
	香滷杏鮑菇	60g	炒油菜	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	青江菜	65g	炒蚵白菜	60g				
	炒大陸妹	70g	檸檬愛玉	1碗	炒大陸妹	70g	綠豆仙草蜜	1碗	紫菜素丸湯	1碗				
	義式番茄湯	1碗			筍片湯	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				
點心	綠豆仙草蜜	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	茶香蛋	60g					炸雙薯	65g
	鮮菇燴玉筍	60g	素燥嫩豆腐	65g	五彩素腰花	55g	茶香豆干	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	日式馬鈴薯	60g					炒高麗菜	55g
	沙茶介蘭	60g	松菇蒲瓜	60g	炒高麗菜	65g	咖哩粉絲煲	60g					紅豆西米露	1碗
	玉米蘿蔔湯	1碗	素羊若空心菜	60g			炒油菜	60g						
			榨菜皮絲湯	1碗			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

炒高麗菜　　60g

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)
5/16		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋		5/18		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				素火腿	素火腿
							炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	鹹蝦仁炒飯	白米、CAS洗選蛋、素蝦仁、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔			午餐	白米飯	白米
	(全素)	蝦仁炒飯	白米、素蝦仁、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
		酥炸芋粿豆腐	非基改薄豆腐、素芋粿				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、素蒟蒻、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑				炒大陸妹	大陸妹、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				炒高麗菜	高麗菜
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹				麵托地瓜	地瓜
<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
5/17	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包		5/19		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
		香甜脆片	香甜脆片				白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑
		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、素蒟蒻、素火腿、素香若絲、乾香菇			午餐	青蔬蕃茄麵疙瘩	
		五香小油腐	非基改小油腐、青豆仁、滷包				綜合炸物	
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果				日式關東煮	
		炒油菜	油菜、薑				青江菜	
		檸檬愛玉	檸檬汁、檸檬、愛玉				綠豆仙草蜜	綠豆.仙草棟
	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			(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、茶香滷包、八角
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素燥			(全素)	茶香豆干	非基改豆干、茶香滷包、八角
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑				日式馬鈴薯	馬鈴薯、素冬坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑				咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、紅蘿蔔				炒油菜	油菜、薑
		榨菜皮絲湯	榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇				芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸子、薑、台芹、乾香菇

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	鮮奶、奶粉、紅茶包	<日>	早餐	0	
5/20		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	5/22		0	
	（蛋素）	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			0	
	（全素）	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			0	
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油			0	
		香甜脆片	香甜脆片			0	
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、紅甜椒、素培根、非基改玉米、奶粉、奶油		午餐	0	
		香酥豆腐鹽酥G	非基改豆腐、素鹹酥G			0	
		栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑			0	
		炒蚵白菜	蚵白菜、薑			0	
		紫菜素丸湯	番茄、非基改玉米、西芹、馬鈴薯、奶油、非基改角螺			0	
						0	
		0					
	晚餐	0			晚餐	茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、甜椒、番茄醬
		0				炸雙薯	地瓜、馬鈴薯
		0				奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油
		0				炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				紅豆西米露	紅豆、西谷米、奶粉、椰漿
		0					
<六>	早餐	0					
5/21		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					