普台國民小學111年05月30日至111年06月05日菜單

日期	111年5月30日		111年5月31日		111年6月1日		111年6月2日		111年6月3日		111年6月4日		111年6月5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	清粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗						
	薄片吐司	1個	芋泥包	1個	口袋餅	1個	蜂蜜鬆餅	1片						
	紅蘿蔔炒蛋	60g	素燥干丁	60g	野菇炒蛋	60g	爆漿小餐包	1個						
	紅蘿蔔炒豆包	55g	白玉海結	55g	野菇炒包絲	60g	鮮蔬豆包	60g						
	沙拉醬	20g	紅豆枝	55g	五彩球脆片	55g	香甜脆片	25g						
	小黃瓜絲	40g	炒鵝白菜	60g	香烤地瓜	50g	香酥薯餅	1-2片						
	香甜脆片	25g			炒大陸妹	50g	炒大陸妹	65g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	粽子	1碗	西式炒飯	1碗						
	醬爆黑干杏鮑菇	60g	鮮味蒸蛋	60g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g						
	毛豆箭筍	55g	樹子蒸豆腐	60g	彩椒腰果G丁	60g	紅燒三角腐	55g						
	玉米若末	55g	香菇丸大黃瓜	60g	佛跳牆	60g	彩椒洋芋杏鮑菇	55g						
	炒高麗菜	65g	醬爆腰果丁	55g	炒地瓜葉	70g	炒青江菜	60g						
	綠豆仙草湯	1碗	炒青江菜	60g	玉米蘿蔔湯	1碗	奶油玉米濃湯	60g						
			冬菜菇菇湯	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						
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	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							紅燒湯麵	1.5碗
	腰果素G	65g	茶香滷千干	60g	白菇鮮瓜玉筍	60g							素客家小炒	60g
	白菜滷	60g	鮮菇燴玉筍	60g	酥炸秀珍菇	55g							香酥薯餅	1-2片
	素炒黑木耳	55g	酥炸芋粿豆腐	60g	奶油烤洋芋	60g							炒油菜	65g
	素牛若炒芥藍	60g	炒油菜	60g	炒蚵白菜	65g							燒冬瓜	55g
	若谷茶湯	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
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
5/30		薄片吐司	薄片吐司		6/1		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	煉豆包、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
		毛豆箭筍	箭筍、毛豆仁、皮絲、薑				彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		玉米若末	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、				炒菠菜	菠菜、薑
		綠豆仙草湯	綠豆、仙草凍				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
		白菜滷	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
		素牛若炒芥藍	素牛肉，芥蘭，蠔油、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	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
5/31		芋泥包	芋泥包		6/2	(蛋素)	蜂蜜鬆餅	鬆餅、蜂蜜
		素燥干丁	非基改干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇			(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑				鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
		紅豆枝	紅豆枝				香甜脆片	香甜脆片
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				香酥薯餅	小三角薯餅
							炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米			晚餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、素火腿、沙拉筍、紅蘿蔔、奶油
	(蛋素)	鮮味蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、素蟹肉絲			(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、薑			(全素)	紅燒三角腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		香菇丸大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑				彩椒洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		醬爆腰果丁	豆乾丁、毛豆仁、紅蘿蔔丁、腰果、				炒青江	青江菜、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
		冬菜菇菇湯	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					
		茶香滷千干	非基改千層豆干、滷包、薑					
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑					
		酥炸芋粿豆腐	芋籤粿、豆腐					
		炒油菜	油菜、薑					

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>				<日>			
6/3				6/5			
					晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
						素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
						香酥薯餅	薯餅
						炒油菜	油菜、薑
						燒冬瓜	冬瓜、大蔥仁、薑、紅蘿蔔
<六>							
6/4							