

普台國民小學110年6月7日至110年6月13日菜單

日期	6月7日		6月8日		6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13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	玉米濃湯	1碗	凍腐蔬菜湯	1碗	地瓜粥	1碗	古早味米漿	1碗	小米粥	1碗				
	漢堡	70g	苦茶油麵線	60g	素菜包	65g	銀絲卷	70g	香煎蘿蔔糕	1片				
	素香酥排	1片	滷油腐	65g	菜脯炒干丁	60g	醬爆豆干	65g	九層塔炒蛋	65g				
	起司片	1片	鮮菇大黃瓜	60g	咖哩白花菜	60g	香絲鮮菇炒冬瓜	60g	塔香豆包	65g				
	美生菜	20g	紅絲海帶根	50g	花生麵筋	35g	皮絲海芽	50g	白玉海結	55g				
	蕃茄片	35g	炒小白菜	70g	清炒高麗菜	70g	枸杞大白菜	75g	玉筍	20g				
									炒大陸妹	75g				
午餐	紫米地瓜飯	1碗	素水餃	10-15顆	擔擔麵	1.5碗	白米飯	1碗	奶油椒香炒麵	1.5碗				
	塔香豆腐炒蛋	70g	滷味拼盤	70g	香煎荷包蛋	1顆	腰果麻婆豆腐	80g	泰式醬豆腐	60g				
	龍珠鑲白玉	65g	泡菜寬粉	60g	香燻豆包	1片	三杯杏鮑菇	60g	乾炒豆芽菜	70g				
	枸杞絲瓜	100g	炒青江菜	80g	上海炒年糕	70g	芋香玉米	60g	炒高麗菜	80g				
	洋地瓜炒茄子	60g	酸辣湯	1碗	炒大陸妹	85g	素燥地瓜葉	80g	義式番茄湯	1碗				
	炒油菜	80g			關東煮湯	1碗	酸菜素排湯	1碗						
摩摩渣渣	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														
晚餐	燕麥飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗						
	椒香醬豆腸	60g	番茄炒蛋	70g	福州丸	65g	香Q滷蛋	1顆						
	香料烤鮑菇	70g	番茄豆腐	65g	小瓜素黑輪	60g	香滷油腐	65g						
	筍干冬瓜	70g	佛跳牆	70g	甘味苦瓜	60g	香酥地瓜條	65g						
	炒A菜	85g	鮮炒茭白筍	65g	蠔油芥藍菜	80g	炒油菜	80g						
	冬菜菇菇湯	1碗	羊若空心菜	80g	芹香油腐湯	1碗	刺瓜湯	1碗						
		金針木耳湯	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	86	g	84	g	86	g	87	g	57	g	0	g	0	g
脂肪	80	g	78	g	77	g	76	g	51	g	0	g	0	g
醣類	298	g	297	g	288	g	289	g	195	g	0	g	0	g
熱量	2256	Kcal	2226	Kcal	2189	Kcal	2188	Kcal	1467	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、奶粉、奶油	<三>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
6/7		漢堡	漢堡	6/9		素菜包	素菜包
		素香酥排	黑胡椒香酥排			菜脯炒干丁	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁、薑
		起司片	起司片			咖哩白花菜	白花菜、咖哩粉
		美生菜	美生菜			花生麵筋	花生麵筋
		蕃茄片	牛蕃茄			清炒高麗菜	高麗菜
	午餐	紫米地瓜飯	白米、紫米、地瓜		午餐	擔擔麵	涼麵、小黃瓜、花椒、素食烏醋、花生粉、芝麻醬
	(蛋素)	塔香豆腐炒蛋	非基改薄豆腐、CAS洗選蛋、九層塔		(蛋素)	香煎荷包蛋	CAS洗選蛋
	(全素)	龍珠鑲白玉	非基改薄豆腐、九層塔、樹子		(全素)	香燻豆包	煙燻豆包
		枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑			上海炒年糕	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
		洋地瓜炒茄子	茄子、洋地瓜、紅甜椒、薑、台芹			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒油菜	油菜、薑			關東煮湯	水晶餃、非基改嫩腐、玉米筍、紅蘿蔔、台芹
		摩摩渣渣	芋頭、地瓜、紅豆、芋圓、西谷米、椰漿、奶粉				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔			福州丸	素福州丸、非基改豆輪、薑
		香料烤鮑菇	杏鮑菇、奶油			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔
		筍干冬瓜	冬瓜、梅干菜、筍干			甘味苦瓜	苦瓜、樹子、薑
		炒A菜	A菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、枸杞
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、生鮮香菇、冬菜、薑、鴻喜菇、雪白菇、台芹			芹香油腐湯	非基改三角油腐、高麗菜、台芹、薑
<二>	早餐	凍腐蔬菜湯	高麗菜、非基改凍豆腐、杏鮑菇、非基改角螺、薑、枸杞	<四>	早餐	古早味米漿	米漿
6/8		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油、薑	6/10		銀絲卷	銀絲卷
		滷油腐	非基改四角油腐、薑、滷包			醬爆豆干	非基改豆干、四季豆、九層塔、乾香菇
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			香絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、冰糖、薑
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			皮絲海芽	皮絲、乾海芽、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	素水餃	素熟水餃		午餐	白米飯	白米
		滷味拼盤	非基改豆干、海帶結、花生、薑、滷包、酸菜			腰果麻婆豆腐	非基改薄豆腐、腰果、花椒、薑
		泡菜寬粉	素泡菜、寬粉、黃豆芽、小黃瓜			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			芋香玉米	非基改玉米、芋頭、紅蘿蔔
		酸辣湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳			素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥
		#REF!				酸菜素排湯	酸菜、素排骨、筍片、薑
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、乾香菇、黑木耳
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹		(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、八角、滷包
	(全素)	番茄豆腐	非基改豆皮、金針菇、台芹		(全素)	香滷油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫、白果、紅蘿蔔、香菇、紅棗			香酥地瓜條	地瓜薯條
		鮮炒茭白筍	筍白筍、油泡、紅蘿蔔、薑			炒油菜	油菜、薑
		羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑			刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹
		金針木耳湯	乾金針、黑木耳、薑、非基改角螺				

