

普台國民小學105年09月05日至105年09月11日菜單

日期	9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11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	南瓜雜糧小饅頭	1個	廣東粥	1碗	小白饅頭	2個	十寶粥	1碗	白吐司	2片	鹹粥	1碗	芋泥包	1個
	三杯素G	65g	糖醋豆包	60g	葶齊四季豆	65g	薑汁油腐	60g	番茄炒豆皮	60g	香菇麵筋	50g	豆鼓豆腐	60g
	起司片	1片	牛奶銀絲卷	1個	玉米炒蛋	65g	水煮蛋	60g	拔絲地瓜	70g	小芝麻包	1個	高麗菜捲	55g
	蒸葡萄洋芋	50g	油條	60g	芹香干絲	50g	紅豆棗	10g	巧克力醬	1匙	素鬆	1匙	椒鹽豆薯	60g
	番茄高麗菜	60g	雙色蒲瓜	60g	綜合堅果	1匙	蠔油杏鮑菇	50g	雙色花椰	55g	什錦彩蔬	60g	炒油菜	60g
	米漿	1碗	炒空心菜	70g	炒青江菜	60g	炒冬粉	50g	紅茶豆漿	1碗	清炒豆芽菜	50g	鮮奶茶	1碗
					薏仁漿	1碗	炒大白菜	60g						
午餐	白米飯	1碗	芋香炊飯	1.5碗	香鬆炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	京醬燴糙米飯	1碗	奶香螺旋麵	1.5碗	五穀飯	1碗
	五香豆干	70g	豆乳G丁	70g	照燒麵腸	70g	香菇燒烤麩	65g	糖醋豆腸	70g	滷油豆腐	60g	榨菜豆干	65g
	香菇蒸蛋	50g	紅燒芋塊	60g	梅香筍干	55g	茄汁豆包	40g	洋芋培根	65g	塔香炒蛋	65g	紅顏炒蛋	60g
	照燒豆薯	50g	雙色花椰	60g	炒油菜	60g	三鮮蒲瓜	70g	炒A菜	60g	鮮菇燴玉筍	50g	咖哩南瓜片	50g
	鳳梨木耳	30g	胡瓜味噌湯	1碗	綠豆薏仁湯	1碗	有機綠莧菜	60g	薑絲冬瓜湯	1碗	炒高麗菜	60g	娘惹山藥捲	50g
	有機嫩葉白菜	60g					紫菜湯	1碗			四神湯	1碗	炒青江菜	60g
	羅宋湯	1碗											滑溜粉絲湯	1碗
水果	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒	優酪乳	一盒	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	胚芽米飯	1碗	紫米飯	1碗	素魷魚羹麵	1.5碗	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	糙米飯	1碗	炸醬麵	1.5碗
	醬燒豆腸	70g	回鍋豆干片	60g	麻婆豆腐	65g	醬燒素G	50g	炸蛋	60g	滷黑豆干	70g	沙茶油腐	70g
	梅汁山藥	65g	番茄炒蛋	65g	西芹什錦	50g	蠔油海帶根	50g	紅燒素肚	65g	芋香四色	55g	毛豆炒洋菇	50g
	銀芽豆包絲	50g	鮮燴大瓜	70g	絲瓜麵線	50g	豆薯火腿絲	55g	豆鼓南瓜	60g	甜豆素腰花	50g	炒油菜	60g
	炒青江菜	60g	清炒鵝白菜	70g	炒高麗菜	60g	炒青江菜	60g	角羅白菜	60g	炒空心菜	60g	味噌湯	1碗
	玉米海結湯	1碗	冬瓜素酥湯	1碗			蘿蔔豆輪湯	1碗	竹筍金針湯	1碗	玉米濃湯	1碗		
水果	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份	當令水果	1份
營養成份分析														
蛋白質	75	g	72	g	70	g	69	g	74	g	73	g	72	g
脂肪	48	g	53	g	50	g	50	g	51	g	47	g	54	g
醣類	308	g	303	g	305	g	308	g	307	g	318	g	303	g
熱量	1964	Kcal	1977	Kcal	1950	Kcal	1958	Kcal	1983	Kcal	1987	Kcal	1986	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細	
<一>	早餐	南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	<三>	早餐	小白饅頭	小白饅頭	
		三杯素G	非基改素G、九層塔			(全素) 芋齊四季豆	芋齊、四季豆、薑末、紅蘿蔔	
		起司片	起司片			(蛋素) 玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒	
		蒸葡萄洋芋	洋芋中丁、紅蘿蔔、葡萄乾			芹香干絲	非基改豆干絲、芹菜、紅蘿蔔	
		番茄高麗菜	番茄、高麗菜			綜合堅果	葡萄乾、松子、核桃、腰果	
		米漿	白米				炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔
							薏仁漿	薏仁漿
	午餐	白米飯	白米		午餐	香鬆炒飯	非基改玉米粒、素肉鬆、紅蘿蔔、青豆仁、香菇素燥素火腿丁、素肉絲	
	(全素)	五香豆干	非基改豆干片、白蘿蔔、紅蘿蔔、生香菇				照燒麵腸	麵腸、素米血、薑片、紅蘿蔔
	(蛋素)	香菇蒸蛋	CAS洗選蛋、香菇絲(乾)				梅香筍干	筍干、福菜絲
	照燒豆薯	洋地瓜、白芝麻			炒油菜	油菜、薑絲		
	鳳梨木耳	鳳梨、木耳、薑絲、紅蘿蔔			綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁		
	有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑絲						
	羅宋湯	高麗菜、洋芋、番茄、西芹						
晚餐	胚芽米飯	胚芽米	晚餐	素鮭魚羹麵	胚芽米、白米			
	醬燒豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、白芝麻		麻婆豆腐	非基改豆腐、素絞肉、豆瓣醬			
	銀芽豆包絲	非基改大豆包、豆芽菜、木耳絲、紅蘿蔔		絲瓜麵線	西芹、素甜不辣、紅蘿蔔、木耳絲			
	炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑絲		炒高麗菜	絲瓜、白麵線			
	梅汁山藥	山藥、烏梅		西芹什錦	西芹、素甜不辣、紅蘿蔔、木耳絲			
	玉米海結湯	非基改玉米段、海帶結、芹菜						
<二>	早餐	廣東粥	三色豆、非基改玉米粒、素火腿丁、毛豆仁	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、紫米、麥片、紅薏仁、大薏	
		糖醋豆包	非基改小豆包、紅甜椒、黃甜椒			(全素) 薑汁油腐	非基改嫩油豆腐、薑片	
		牛奶銀絲卷	牛奶銀絲卷			(蛋素) 水煮蛋	CAS洗選蛋	
		油條	油條			紅豆棗	紅豆棗	
		雙色蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔			蠔油杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、紅棗、紅蘿蔔、薑	
		炒空心菜	空心菜		炒大白菜	白菜、紅蘿蔔、薑絲、香菇		
	午餐	芋香炊飯			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳		
	豆乳G丁	豆腐乳、素G丁	午餐	燕麥飯	燕麥、白米			
	紅燒芋塊	芋頭、生鮮香菇、紅蘿蔔		香菇燒烤麩	烤麩、竹筍、紅蘿蔔、香菇			
	雙色花椰	白花椰、青花椰、紅蘿蔔		茄汁豆包	豆包、青椒絲、紅蘿蔔			
	胡瓜味噌湯	蒲瓜、海帶芽、味噌		三鮮蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、鮑魚菇			
					有機綠莧菜	有機白莧菜、紅蘿蔔、薑絲		
					紫菜湯	有機皺葉白菜、薑絲		
晚餐	紫米飯	紫米、白米						
	回鍋豆干片	非基改豆干片、大白菜、薑片	晚餐	紫米飯	紫米			
	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄		醬燒素G	非基改素G、芹菜			
	鮮燴大瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳		蠔油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、九層塔、薑絲			
	清炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		豆薯火腿絲	洋地瓜、素火腿、紅蘿蔔			
	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨、薑絲		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔			
					蘿蔔豆輪湯	白蘿蔔、豆輪、芹菜		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	白吐司	白吐司	<日>	早餐	芋泥包	芋泥包
		番茄炒豆皮	番茄、非基改豆皮絲			豆豉豆腐	非基改豆腐、菜脯、豆豉
		拔絲地瓜	地瓜、白芝麻			高麗菜捲	高麗菜捲
		巧克力醬	巧克力果醬			椒鹽豆薯	洋地瓜、紅蘿蔔、青豆仁
		雙色花椰	白花椰菜、青花椰菜、紅蘿蔔、薑片			炒油菜	油菜、薑絲
		紅茶豆漿	紅茶包、豆漿			鮮奶茶	紅茶、奶粉
	午餐	京醬燴糙米飯	糙米、小黃瓜、蒟蒻條、紅蘿蔔、素肉絲		午餐	五穀飯	五穀米
		糖醋豆腸	非基改豆腸、黑木耳、鳳梨、紅蘿蔔		(全素)	榨菜豆干	非基改豆干、淡榨菜絲
		洋芋培根	洋芋、素培根		(蛋素)	紅顏炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑絲			咖哩南瓜	南瓜、青豆仁、薑片
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、薑絲			娘惹山藥捲	山藥捲
	晚餐	白米飯	白米			炒青江菜	青江菜、薑絲
	(全素)	紅燒素肚	素肚、紅蘿蔔、芹菜			滑溜粉絲湯	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳絲、冬菜
	(蛋素)	炸蛋	CAS洗選蛋		晚餐	炸醬麵	白油麵、素香菇肉燥、非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔
		豆豉南瓜	南瓜、豆豉			沙茶油腐	非基改油豆腐、素沙茶
		角羅白菜	大白菜、角羅、紅蘿蔔、黑木耳			毛豆炒洋菇	洋菇、毛豆、玉米粒、紅蘿蔔
		竹筍金針湯	筍絲、金針、黑木耳			炒油菜	油菜、薑絲
<六>	早餐	鹹粥	高麗菜、素火腿、芹菜、非基改玉米粒、生鮮香菇、香菇			味噌湯	非基改豆腐、非基改味噌、海帶芽、芹菜
		香菇麵筋	香菇、油泡				
		小芝麻包	小芝麻包				
		素鬆	素鬆				
		什錦彩椒	青椒、紅甜椒、黃甜椒、香菇				
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜				
	午餐	奶香螺旋麵	螺旋麵、三色豆、非基改玉米粒、奶粉、素火腿、乳酪絲				
		滷油豆腐	非基改油豆腐、芹菜				
		塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔				
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔				
		炒高麗菜	空心菜、紅蘿蔔、薑絲				
		四神湯	山藥片、大薏仁、四神中藥包、蓮子乾				
	晚餐	糙米飯	糙米				
		滷黑豆干	非基改黑豆干、薑片				
		芋香四色	洋芋、青豆仁、紅蘿蔔、芋頭				
		甜豆素腰花	玉米筍、紅蘿蔔、甜豆、素腰花				
		炒空心菜	空心菜、薑絲				
		玉米濃湯	非基改玉米粒、素火腿、非基改大豆包、玉米醬、青豆仁				