

# 普台國民小學105年09月19日至105年09月25日菜單

普台國民小學105年09月19日至105年09月25日菜單														
日期	9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
<b>早餐</b>	紅茶豆漿	1碗	紅豆粥	1碗	紫米漿	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	紅茶牛奶	1碗	鹹粥	1碗
	全麥吐司	2片	茶香豆干	60g	銀絲卷	1個	豆漿	1匙	白麥吐司	1個	黑糖饅頭	1個	刈包	1個
	爆炒素G	65g	小芝麻包	65g	沙茶腰花	65g	滷麵筋	65g	蜜汁豆干	65g	京醬麵腸	65g	素火腿片	1片
	木須炒蛋	70g	炒三色	55g	玉米炒蛋	70g	冬瓜茶凍	30g	小瓜拌高麗菜	65g	豆皮炒海帶芽	60g	白芝麻糖粉	1匙
	起司片	1片	蔭瓜	30g	起司片	1片	鮮菇燴黃瓜	45g	地瓜沙拉	50g	玉米脆片	1匙	炒朴菜	30g
	五彩脆片	1匙	椒耳銀芽	65g	枸杞豆薯	60g	炒油菜	65g	炒鵝白菜	65g	炒高麗菜	65g	鮮蔬炒寬粉	55g
	炒香菇杏菜	65g			炒絲瓜麵線	70g								
<b>午餐</b>	麵線羹	1.5	奶焗燉飯	1碗	糙米飯	1碗	白米飯	1.5	茄汁義大利麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗
	蜜汁黑豆干	70g	金針菇炒麵腸	70g	咕嚕素若	65g	三杯豆腸	70g	紅燒豆腐	70g	炒豆腐	70g	鮮菇燴素肚	70g
	炒素若四季豆	70g	金針菇炒蛋	70g	香菇素燥	1匙	三杯炸蛋	60g	什錦大黃瓜	70g	豆腐炒蛋	70g	鮮菇素蝦蒸蛋	60g
	豆醬蒸冬瓜	70g	西芹炒什錦	50g	炒鮮筍	50g	燒白菜	65g	炒油菜	70g	日式燒冬瓜	70g	炸茄子	70g
	有機小松葉	70g	炒青江菜	70g	炒高麗菜	70g	醬燒甜不辣	70g	四神湯	1碗	炒青花菜	75g	豆輪乾燒白蘿蔔	65g
			五行蔬菜湯	1碗	綠豆地瓜湯	1碗	有機空心菜	70g			檸檬愛玉	1碗	炒鵝白菜	70g
							蕃茄海芽湯	1碗						
<b>水果</b>	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
<b>點心</b>	冬瓜茶	1碗	優酪乳	1盒	麵包	1個	鮮奶	1盒	麵包	1個	麵包	1個	鮮奶	1盒
<b>晚餐</b>	墨西哥燉飯	1.5碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗	鳳梨蝦仁炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	白米飯	1碗
	豆酥蒸油腐	70g	醬燒素G	70g	麻婆豆腐	70g	雲南豆腐蓉	70g	炒豆包	70g	杏鮑菇炒豆干	70g	五香蘭花干	65g
	枸杞黃瓜	65g	脆炒小瓜	65g	娘惹山藥捲	1個	蒸南瓜	65g	筍絲炒蛋	70g	焗汁彩椒西芹	65g	黃豆芽炒皮片	70g
	炒青花菜	70g	梅粉地瓜條	65g	梅干燉蘿蔔	60g	青椒若片	60g	沙茶Q糕	75g	香菇炒洋芋條	65g	鳳梨木耳	60g
	蕃茄蘿蔔湯	1碗	炒大白菜	70g	炒青江菜	70g	炒白花菜	70g	銀芽雙色	70g	炒鵝白菜	70g	炒油菜	70g
					洋芋濃湯	1碗	金針丸子湯	1碗	洋菇清湯	1碗	蔬菜羹湯	1碗	紫菜薑絲湯	1碗
<b>水果</b>	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
<b>營養成份分析</b>														
<b>蛋白質</b>	69	g	72	g	70	g	70	g	71	g	69	g	68	g
<b>脂肪</b>	50	g	49	g	54	g	48	g	51	g	52	g	49	g
<b>醣類</b>	311	g	316	g	306	g	317	g	311	g	309	g	315	g
<b>熱量</b>	1970	Kcal	1993	Kcal	1990	Kcal	1980	Kcal	1987	Kcal	1980	Kcal	1973	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紅茶豆漿	紅茶包、非基改豆漿	<三>	早餐	紫米漿	紫米、白米
		全麥吐司	全麥吐司		(全素)	沙茶腰花	素腰花、甜椒、九層塔
	(全素)	爆炒素G	素G、小黃瓜、木耳		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒、青豆仁
	(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、木耳、小黃瓜			銀絲卷	銀絲卷
		起司片	起司片			起司片	起司片
		五彩脆片	五彩脆片			枸杞豆薯	洋地瓜(豆薯)、紅蘿蔔、枸杞
		炒香菇杏菜	杏菜、香菇			炒絲瓜麵線	絲瓜、紅蘿蔔、香菇、白麵線
	午餐	麵線羹	紅麵線、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	糙米飯	糙米、白米
		蜜汁黑豆干	非基改黑豆干、青豆仁			咕嚕素若	素若塊、鳳梨、青椒、甜椒
		炒素若四季豆	生鮮四季豆、淡榨菜絲、素火腿			香菇素燥	碎瓜、豆輪、素火腿、香菇、素絞若
		豆醬蒸冬瓜	冬瓜、豆醬、紅蘿蔔、生鮮香菇			炒鮮筍	竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、木耳
		有機小松葉	有機小松葉			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、木耳
						綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜
	晚餐	墨西哥燉飯	蕃茄、非基改豆腐、非基改玉米粒、毛豆仁、芹菜		晚餐	白米飯	白米
		豆酥蒸油腐	非基改油豆腐、豆酥			麻婆豆腐	非基改豆腐、素若
		枸杞黃瓜	大黃瓜、香菇、枸杞			娘惹山藥捲	娘惹山藥捲
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔			梅干燉蘿蔔	白蘿蔔、朴菜、紅蘿蔔
		蕃茄蘿蔔湯	蕃茄、白蘿蔔			炒青江菜	青江菜
						洋芋濃湯	洋芋、非基改玉米粒、奶粉、紅蘿蔔
<二>	早餐	紅豆粥	紅豆、白米	<四>	早餐	十寶粥	十寶米、白米
		茶香豆干	非基改豆干、紅茶包、生鮮香菇			豆漿	紅豆漿
		小芝麻包	小芝麻包			滷麵筋	麵筋、乾香菇
		炒三色	洋芋、南瓜、素火腿、毛豆仁、芹菜			冬瓜茶凍	冬瓜茶、果凍粉
		蔭瓜	蔭瓜			鮮菇燴黃瓜	大黃瓜、生鮮香菇、金針菇、紅蘿蔔
		椒耳銀芽	豆芽菜、紅甜椒、木耳			炒油菜	油菜
	午餐	奶焗燉飯	洋芋、青花菜、非基改玉米粒、素火腿、奶粉、青豆仁		午餐	白米飯	白米
	(全素)	金針菇炒麵腸	麵腸、青椒、紅蘿蔔、金針菇		(全素)	三杯豆腸	非基改豆腸、九層塔
	(蛋素)	金針菇炒蛋	CAS洗選蛋、青椒、紅蘿蔔、甜椒、金針菇、木耳		(蛋素)	三杯炸蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		西芹炒什錦	西芹、素火腿、素紫米糕、鮑魚菇			燒白菜	大白菜、皮絲、香菇、紅蘿蔔
		炒青江菜	青江菜			醬燒甜不辣	非基改豆干、竹筍、素甜不辣、芹菜
		五行蔬菜湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、乾香菇、枸杞			有機空心菜	有機空心菜
						蕃茄海芽湯	蕃茄、金針菇、海帶芽
	晚餐	紅燒湯麵	白麵、素若、香菇、滷包、白蘿蔔		晚餐	全糙米飯	糙米
		醬燒素G	素G、甜椒、香菇			雲南豆腐蓉	非基改豆腐、芹菜、香菇、紅蘿蔔、豆瓣醬、花椒粒
		脆炒小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、芹菜、香菇			蒸南瓜	南瓜
		梅粉地瓜條	地瓜條、梅粉			青椒若片	青椒、蒟蒻、甜椒
		炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、木耳			炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、木耳
						金針丸子湯	金針、素香菇丸

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	芝麻糊	熟黑芝麻、白米	<日>	早餐	鹹粥	高麗菜、素火腿、芹菜、非基改玉米粒、生鮮香菇、乾香
		白麥吐司	白麥吐司			刈包	刈包
		蜜汁豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、生鮮香菇、青豆仁			素火腿片	素火腿片
		小瓜拌高麗菜	高麗菜、小黃瓜、紅蘿蔔			白芝麻糖粉	熟白芝麻、糖粉
		地瓜沙拉	地瓜、洋芋、法式沙拉、葡萄乾			炒朴菜	朴菜
		炒鵝白菜	鵝白菜			鮮蔬炒寬粉	青江菜、寬冬粉、紅蘿蔔、生鮮香菇
	午餐	茄汁義大利麵	白油麵、洋芋、素火腿、蕃茄、素絞若、香菇、青豆仁		午餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍、非基改豆腐、非基改味噌、海帶芽
		紅燒豆腐	非基改油豆腐、紅蘿蔔		(全素)	鮮菇燴素肚	素肚、香菇、紅蘿蔔
		什錦大黃瓜	大黃瓜、素香菇丸、香菇		(蛋素)	鮮菇素蝦蒸蛋	CAS洗選蛋、素蝦仁、毛豆仁、香菇
		炒油菜	油菜			炸茄子	茄子、椒鹽粉
		四神湯	山藥、皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎			豆輪乾燒白蘿蔔	白蘿蔔、碎豆輪
						炒鵝白菜	鵝白菜
	晚餐	鳳梨蝦仁炒飯	鳳梨、非基改玉米粒、素蝦仁、素火腿、毛豆		晚餐	白米飯	白米
	(全素)	炒豆包	非基改豆包、筍絲、芹菜			五香蘭花干	蘭花干、八角
	(蛋素)	筍絲炒蛋	CAS洗選蛋、筍絲、紅蘿蔔、木耳			黃豆芽炒皮片	黃豆芽、皮絲、青椒、紅蘿蔔
		沙茶Q糕	素紫米糕、洋地瓜			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、紅蘿蔔
		銀芽雙色	豆芽菜、甜椒、木耳			炒油菜	油菜
		洋菇清湯	洋菇、素火腿、洋芋			紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲
<六>	早餐	紅茶牛奶	紅茶包、奶粉				
		黑糖饅頭	黑糖饅頭				
		京醬麵腸	麵腸、香菇				
		豆皮炒海帶芽	皮絲、乾海帶芽、紅蘿蔔、芹菜				
		玉米脆片	玉米脆片				
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、木耳				
	午餐	香椿炒飯	素火腿、非基改玉米粒、香椿醬、紅蘿蔔、青豆仁、香菇				
	(全素)	炒豆腐	非基改豆腐、香菇、芹菜				
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、芹菜				
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿、毛豆仁				
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔絲				
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬汁				
	晚餐	紫米飯	紫米、白米				
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干、杏鮑菇、毛豆				
		焗汁彩椒西芹	西芹、青椒、甜椒、奶粉				
		香菇炒洋芋條	香菇、洋芋、芹菜				
		炒鵝白菜	鵝白菜				
		蔬菜羹湯	大白菜、紅蘿蔔、乾香菇、木耳				