

# 普台國民小學105年09月26日至105年10月02日菜單

普台國民小學105年09月26日至105年10月02日菜單														
日期	9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2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>	阿華田	1碗	什蔬鹹粥	1碗	麵線糊	1碗	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	全麥吐司	50g	花瓜	20g	素火腿片	2碗	奶皇包	35g	雙色饅頭	40g				
	五香豆包	30g	芝麻秋葵	55g	刈包	35g	香拌干絲	50g	玉米脆片	15g				
	玉米炒蛋	40g	滑溜炒蛋	50g	白芝麻糖粉	25g	蜜汁豆漿	55g	絲瓜油泡	65g				
	果醬	50g	樹子蒸豆包	45g	炒酸菜	1匙	塔香鮑菇	50g	茶香豆干	50g				
	炒冬粉	50g	素燥地瓜葉	65g	鮮菇油菜	55g	枸杞高麗菜	1碗	茶葉蛋	1顆				
	番茄A菜	50g							炒莧菜	60g				
<b>午餐</b>	白米飯	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	素燥麵	1.5碗	紫米飯	1碗	胚芽米飯	1碗				
	干丁瓜仔若	70g	塔香豆腸	50g	蕃茄炒豆皮	50g	烏龍黑干	70g	麻婆豆腐	70g				
	鮮燴大瓜	60g	螞蟻上樹	35g	蕃茄炒蛋	65g	小瓜玉筍	60g	翠綠金針菇	55g				
	芹香素雞	60g	絲瓜豆簽	60g	脆炒豆薯	55g	黃豆燒海結	60g	冬瓜封	70g				
	炒有機空心菜	65g	炒油菜	65g	炒大白菜	60g	有機皺葉白菜	60g	薑絲龍鬚菜	1碗				
	芋圓甜湯	1碗	玉米濃湯	1碗	蒲瓜香菇湯	1碗	四神湯	1碗	薑汁地瓜湯	1碗				
<b>水果</b>	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				
<b>點心</b>	冬瓜茶	1碗	麵包	1個	麵包	1個	鮮奶	1瓶						
<b>晚餐</b>	香椿炒扁條	1碗	白米飯	1.5碗	麥片飯	1碗	五穀飯	1.5g					麻醬麵	1.5碗
	蘿蔔素燒	70g	酸菜素肚	55g	腰果素G丁	65g	客家小炒	50g					黃瓜燴鮮菇	70g
	酥炸杏鮑菇	60g	蕃茄豆腐	70g	時蔬天婦羅	60g	蘑菇豆腐	60g					毛豆雪裡紅	70g
	炒芥藍菜	65g	焗烤洋芋	60g	椒香鳳梨	50g	蘑菇滑蛋	60g					炒大白菜	65g
	味噌湯	1碗	炒A菜	65g	炒A菜	60g	白玉素若羹	45g					海芽黃芽湯	1碗
			冬粉湯	1碗	竹筍絲湯	1碗	炒青江菜	65g						
<b>水果</b>	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

<b>蛋白質</b>	65	g	69	g	71	g	73	g	49	g		g	23	g
<b>脂肪</b>	49	g	51	g	50	g	47	g	32	g		g	19	g
<b>醣類</b>	305	g	298	g	304	g	298	g	195	g		g	103	g
<b>熱量</b>	1921	Kcal	1927	Kcal	1950	Kcal	1907	Kcal	1264	Kcal	0	Kcal	675	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	可可粉	<三>	早餐	麵線糊	紅麵線、筍絲、紅蘿蔔絲、素香菇羹、木耳絲
###		全麥吐司	全麥吐司	###		素火腿片	素火腿片
	(全素)	五香豆包	生鮮香菇、薑片、非基改生小豆包、紅蘿蔔絲			刈包	刈包
	(蛋素)	玉米炒蛋	非基改玉米粒、大成CAS洗選蛋、生鮮香菇、芹菜			白芝麻糖粉	熟白芝麻、糖粉
		果醬	椰香奶酥醬			炒酸菜	酸菜絲、薑絲
		炒冬粉	大白菜、冬粉、黑木耳絲、紅蘿蔔絲			鮮菇油菜	油菜、鮑魚菇、薑絲
		番茄A菜	蕃茄、A菜				
	午餐	白米飯	白米		午餐	素燥麵	白油麵、青豆仁、碎輪、玉米粒、紅蘿蔔、素火腿丁
		干丁瓜仔若	非基改豆干丁、碎輪、碎瓜、紅蘿蔔丁		(全素)	蕃茄炒豆皮	蕃茄、非基改豆包、生鮮木耳
		鮮燴大瓜	大黃瓜、角螺、紅蘿蔔、黑木耳、珊瑚菇		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄、生鮮木耳
		芹香素雞	西洋芹、非基改素G切片、紅蘿蔔			脆炒豆薯	洋地瓜、酸菜、芹菜
		炒有機空心菜	有機空心菜、薑絲			炒大白菜	蒲瓜片、生鮮香菇、薑絲、大白菜、木耳絲
		芋圓甜湯	芋圓、地瓜、花豆			蒲瓜香菇湯	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、素若絲、木耳絲、紅蘿蔔、香椿醬		晚餐	麥片飯	麥片、白米
		蘿蔔素燒	白蘿蔔、柳松菇、紅蘿蔔、甜豆			腰果素G丁	非基改素雞、腰果、九層塔
		酥炸杏鮑菇	杏鮑菇			時蔬天婦羅	地瓜、青椒、茄子、素甜不辣
		炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			椒香鳳梨	生鮮木耳、黃甜椒、鳳梨、薑絲、紅甜椒
		味噌湯	非基改豆腐、乾海芽、味噌、芹菜末			炒A菜	A菜、薑絲、紅蘿蔔
						竹筍絲湯	竹筍、鴻喜菇、芹菜
<二>	早餐	什蔬鹹粥	高麗菜、芹菜、米粉、木耳絲、紅蘿蔔	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁、小米、蓮子、紫米、麥片
###		花瓜	花瓜	###		奶皇包	奶皇包
		芝麻秋葵	秋葵、芝麻醬			香拌干絲	非基改豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔絲
	(蛋素)	滑溜炒蛋	大成CAS洗選蛋、乾海帶芽、紅蘿蔔絲			蜜汁豆漿	豆漿
	(全素)	樹子蒸豆包	非基改生大豆包、樹子、紅蘿蔔絲			塔香鮑菇	鮑魚菇、九層塔、白果
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素香菇肉燥			枸杞高麗菜	紅蘿蔔絲、黑木耳絲、高麗菜、枸杞
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		塔香豆腸	非基改豆腸、黃甜椒、黃甜椒、九層塔、生鮮香菇			烏龍黑干	非基改黑豆干丁
		螞蟻上樹	冬粉、高麗菜、素若碎、紅蘿蔔、木耳絲			小瓜玉筍	小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、紅甜椒
		絲瓜豆簽	絲瓜、豆簽、薑絲			黃豆燒海結	白蘿蔔、海帶結、鴻喜菇、非基改黃豆、薑片
		炒油菜	油菜、紅蘿蔔絲、薑絲			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑絲
		玉米濃湯	非基改玉米粒、素火腿丁、洋芋、紅蘿蔔、奶粉、芹菜末			四神湯	茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥
	晚餐	白米飯	白米		晚餐	五穀飯	五穀米
		酸菜素肚	素肚、酸菜絲、雪白菇			客家小炒	非基改豆干片、芹菜、紅蘿蔔、香菇絲
		蕃茄豆腐	非基改豆腐、蕃茄、芹菜		(全素)	蘑菇豆腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋
		焗烤洋芋	洋芋中丁、紅蘿蔔、葡萄乾、奶粉、起司條		(蛋素)	蘑菇滑蛋	大成CAS洗選蛋、洋菇、洋芋
		炒A菜	A菜、薑絲			白玉素若羹	素香菇羹、紅蘿蔔條、白蘿蔔條
		冬粉湯	冬粉絲、金針菇、紅蘿蔔、芹菜、高麗菜			炒青江菜	薑絲、青江菜
						榨菜湯	素肉絲、薑絲、榨菜絲、紅蘿蔔

