

# 普台國民小學105年10月24日至105年10月30日菜單

普台國民小學105年10月24日至105年10月30日菜單														
日期	10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30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	清粥	1.5碗	芝麻糊	1.5碗	廣東粥	2片	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗	蔬菜鹹粥	1.5碗	豆漿	1碗
	豆沙包	1個	◎瑞穗鮮奶饅頭	40g	◎奶皇包	25g	香椿烘蛋	50g	厚片土司	60g	◎芝麻包	1個	全麥吐司	70g
	紅燒豆腐	50g	玉米炒蛋	45g	醬燒素肚	55g	香椿燒油腐	55g	起司片	10g	鼓汁燒蛋	1顆	冰心地瓜	35g
	福菜筍干	50g	玉米炒豆包	55g	海帶三絲	25g	素燒賣	30g	蒸葡萄洋芋	15g	豆豉油腐	50g	素火腿片	1片
	豆漿	15g	塔香素雞	10g	素鬆	50g	脆瓜	50g	果醬	50g	清蒸南瓜	55g	香菇炒小瓜	40g
	炒青花椰	50g	娘惹山藥捲	50g	鮮菇地瓜葉	50g	紅燒麵筋	55g	紅絲四季豆	50g	雪裡若末	40g	蕃茄高麗菜	55g
			炒大白菜	50g			炒青江菜	55g			清炒豆芽菜	55g		
午餐	咖哩炒麵	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	豆漿湯麵疙瘩	1.5碗	小米飯	1碗	素燥拌麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	客家炒板條	1.5碗
	照燒炸蛋	1顆	白醬燉腐	50g	黃金腐皮蛋	1顆	糖醋豆腸	70g	筍香豆包	60g	榨菜素肚	60g	甜豆總匯	60g
	茶香豆包	60g	枸杞雙耳	55g	黃金豆腐	50g	寬粉什錦	60g	紅燒豆輪	55g	四喜針菇	60g	芹香海絲	40g
	豆瓣筍筍	60g	塔香海茸	60g	三杯蘿蔔	65g	彩椒鮑菇	60g	鐵板銀芽	55g	蜜汁地瓜	55g	炒空心菜	60g
	有機青松菜	65g	炒青江菜	60g	西芹什錦	60g	有機機葉白菜	60g	四神湯	1碗	雙色花菜	60g	關東煮湯	1碗
	紫菜金菇湯	1碗	蔬食羹湯	1碗	麻香敏豆	1碗	黃瓜香菇羹	1碗			芹香黃瓜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	綠豆湯	一碗	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	紫米飯	1碗	培根洋芋通心粉	1.5碗	胚芽米飯	1碗	日式烏龍麵	1.5碗	地瓜飯	1碗	芋頭米線湯	1.5碗	白米飯	1碗
	藥燉素肚	65g	香菇燒烤麩	60g	家常豆腐	65g	酸菜麵腸	50g	彩椒炒蛋	65g	烏龍豆干	55g	日式蒸蛋	60g
	椒鹽杏鮑菇	40g	醬燒紫茄	60g	綜合滷味	60g	燴四寶	60g	彩椒豆干	60g	黃金馬蹄條	35g	豆瓣蒸豆腐	60g
	椰香南瓜	55g	炒油菜	60g	鮮菇脆瓜	50g	紅絲花椰	65g	枸杞高麗菜	50g	奶焗白菜	60g	西芹珍菇	50g
	鐵板銀芽	65g	山藥鮮菇湯	1碗	炒莧菜	60g	鳳梨苦瓜湯	1碗	炒青江菜	60g	炒空心菜	1碗	白玉燒豆輪	45g
	黃瓜素丸湯	1碗			海芽什錦湯	1碗			梅乾若片湯	1碗			三絲銀芽	65g
													玉米濃湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	64	g	65	g	67	g	74	g	63	g	67	g	67	g
脂肪	53	g	52	g	53	g	45	g	48	g	52	g	49	g
醣類	300	g	302	g	304	g	301	g	303	g	304	g	300	g
熱量	1933	Kcal	1936	Kcal	1961	Kcal	1905	Kcal	1896	Kcal	1952	Kcal	1909	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	清粥	米	<三>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、素火腿丁、毛豆仁、三色豆
10/24		豆沙包	豆沙包	10/26		◎奶皇包	奶皇包
		紅燒豆腐	非基改薄豆腐、薑片			醬燒素肚	素肚、薑片
		福菜筍干	筍干、朴菜、薑片			海帶三絲	海帶絲、紅蘿蔔、白豆干絲、芹菜
		豆棗	豆棗			素鬆	素肉鬆
		炒青花椰	青花菜、薑絲、紅蘿蔔、木耳			鮮菇地瓜葉	地瓜葉、生鮮香菇
	午餐	咖哩炒麵	白麵、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、素羊肉、咖哩		午餐	豆漿湯麵疙瘩	紅蘿蔔、柳松菇、豆芽菜、非基改滎洲豆漿、生鮮香菇切絲、麵疙瘩、芹菜末
	蛋素	照燒炸蛋	去殼蛋、紅蘿蔔、芹菜珠、香菇		蛋素	黃金腐皮蛋	水煮蛋、茄汁
	全素	茶香豆包	非基改豆包		全素	黃金豆腐	非基改薄豆腐
		豆瓣箭筍	箭筍、薑絲、皮絲			三杯蘿蔔	紅蘿蔔、九層塔、白蘿蔔、素羊肉
		有機青松菜	有機青松葉、紅蘿蔔			西芹什錦	西芹片、紅蘿蔔、黑木耳、鮑魚菇、素火腿片
		紫菜金菇湯	紅蘿蔔、薑絲、紫菜、金針菇、素火腿絲			麻香敏豆	紅蘿蔔、敏豆、熟白芝麻粒
	晚餐	紫米飯	米、紫米		晚餐	胚芽米飯	胚芽米
		藥燉素肚	當歸中藥包、鮑魚菇、紅棗、枸杞、薑片、素肚			家常豆腐	非基改薄豆腐、筍片、紅蘿蔔、青椒、薑絲
		椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇、薯條			綜合滷味	素甜不辣條、紅蘿蔔、酸菜絲、非基改豆干丁、非基改玉米段
		椰香南瓜	南瓜、椰漿、紅蘿蔔			鮮菇脆瓜	生鮮香菇、紅蘿蔔、佛手瓜、薑絲
		鐵板銀芽	豆芽菜、黑木耳、紅蘿蔔			炒莧菜	莧菜、薑絲
		黃瓜素丸湯	大黃瓜、芹菜、素小清丸、榨菜片			海芋什錦湯	薑絲、海帶芽、黃豆芽、紅蘿蔔
<二>	早餐	芝麻糊	熟黑芝麻	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片
10/25		◎瑞穗鮮奶饅頭	饅頭	10/27	蛋素	香椿烘蛋	薑絲、毛豆仁、大成CAS洗選蛋、香椿、紅蘿蔔丁
	蛋素	玉米炒蛋	非基改玉米粒、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、青豆仁		全素	香椿燒油腐	非基改油豆腐、薑絲、毛豆仁、香椿、紅蘿蔔丁
	全素	玉米炒豆包	非基改玉米粒、紅蘿蔔、非基改豆包、青豆仁			素燒賣	素燒賣
		塔香素雞	九層塔、紅蘿蔔、非基改素雞			脆瓜	花瓜
		娘惹山藥捲	娘惹山藥卷			紅燒麵筋	油泡、紅碎瓜、薑絲
		炒大白菜	紅蘿蔔、大白菜、素火腿絲、木耳			炒青江菜	薑絲、青江菜
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	小米飯	小米
		白醬燉腐	紅蘿蔔、洋芋中丁、非基改凍豆腐丁			糖醋豆腸	鳳梨角、紅蘿蔔、非基改豆腸、青椒、黃甜椒
		枸杞雙耳	白木耳(有機認證)、素肉片、薑絲、生鮮木耳片、枸杞			寬粉什錦	素肉絲、大白菜、寬冬粉、紅蘿蔔絲、香菇絲
		塔香海茸	海茸、九層塔、薑絲			彩椒鮑菇	鮑魚菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑絲
		炒青江菜	青江菜、薑絲、紅蘿蔔			有機皺葉白菜	薑絲、有機皺葉白菜、紅蘿蔔
		蔬食羹湯	素香菇羹、大白菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲			黃瓜香菇羹	大黃瓜、素香菇羹、紅蘿蔔、芹菜珠
	晚餐	培根洋芋通心粉	通心麵、洋芋、三色豆、非基改玉米粒、素培根		晚餐	日式烏龍麵	素魚板、海苔細片、生鮮香菇、小烏龍、黑木耳、紅蘿蔔絲、高麗菜、培根
		香菇燒烤麩	紅蘿蔔、桶筍角、生香菇、烤麩			酸菜麵腸	酸菜絲、紅蘿蔔、麵腸、薑絲
		醬燒紫茄	茄子、薑片			燴四寶	洋芋、毛豆仁、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑絲
		炒油菜	油菜、薑絲			紅絲花椰	青花菜、紅蘿蔔
		山藥鮮菇湯	山藥、枸杞、生香菇、腰果			鳳梨苦瓜湯	皮絲、蔭鳳梨醬、苦瓜片、薑絲

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包	<日>	早餐	豆漿	非基改豆漿
10/28		厚片土司	王田厚片吐司	10/30		全麥吐司	薄片吐司
		起司片	可瑞安起司片			冰心地瓜	栗子地瓜
		蒸葡萄洋芋	洋芋、紅蘿蔔、葡萄乾			素火腿片	素火腿片
		果醬	草莓果醬			香菇炒小瓜	生鮮香菇、小黃瓜
		紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔			蕃茄高麗菜	蕃茄、高麗菜、香菇
	午餐	素燥拌麵	非基改豆干、非基改玉米粒、碎豆輪、青豆仁、紅蘿蔔小丁、白扁麵、香菇		午餐	客家炒板條	素羊肉、香菇絲、板條、高麗菜、生鮮香菇、黑木耳、紅蘿蔔、芹菜珠
		筍香豆包	朴菜絲、筍干、非基改生小豆包、薑片			甜豆總匯	薑絲、玉米筍、甜豆莢、紅蘿蔔、非基改三角油豆腐
		紅燒豆輪	迷你豆輪、紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片			芹香海絲	台芹、紅蘿蔔、海帶絲、薑絲
		鐵板銀芽	黑木耳絲、豆芽菜、紅蘿蔔、培根			炒空心菜	空心菜、薑絲
		四神湯	洋蔥仁、大蔥仁、當歸、枸杞、山藥、茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾			關東煮湯	素黑輪條、白蘿蔔、非基改玉米段、芹菜珠、紅蘿蔔
	晚餐	地瓜飯	地瓜小丁		晚餐	白米飯	米
	蛋素	彩椒炒蛋	紅蘿蔔、青椒絲、黃甜椒、大成CAS洗選蛋		蛋素	日式蒸蛋	大成CAS洗選蛋、生鮮香菇、紅蘿蔔、青豆仁
	全素	彩椒豆干	紅蘿蔔、青椒、黃甜椒、非基改豆干、薑絲		全素	豆瓣蒸豆腐	薑絲、非基改薄豆腐、豆瓣醬、生鮮香菇、紅蘿蔔、青豆仁
		枸杞高麗菜	高麗菜、黑木耳絲、紅蘿蔔絲、枸杞、柳松菇			西芹珍菇	生鮮木耳、薑絲、西芹、秀珍菇、紅蘿蔔
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔			白玉燒豆輪	迷你豆輪、紅蘿蔔、白蘿蔔
		梅乾若片湯	素肉片、朴菜絲、筍片、薑絲			三絲銀芽	黑木耳、紅蘿蔔、豆芽菜
						玉米濃湯	非基改玉米粒、紅蘿蔔、素火腿、洋芋
<六>	早餐	蔬菜鹹粥	香菇絲、三色豆、生鮮香菇、非基改玉米粒、芹菜				
10/29		◎芝麻包	芝麻包				
	蛋素	鼓汁燒蛋	碎菜脯、水煮蛋				
	全素	豆豉油腐	碎菜脯、非基改油豆腐				
		清蒸南瓜	南瓜、薑絲				
		雪裡若末	雪裡紅、紅蘿蔔、薑絲、素碎肉				
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、木耳				
	午餐	燕麥飯	燕麥粒				
		榨菜素肚	淡榨菜絲、紅蘿蔔、素肚、薑絲				
		四喜針菇	薑絲、黑木耳、紅蘿蔔、金針菇、筍絲、小豆苗				
		蜜汁地瓜	熟白芝麻粒、地瓜				
		雙色花菜	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、香菇				
		芹香黃瓜湯	大黃瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔、芹菜珠				
	晚餐	芋頭米線湯	豆芽菜、紅蘿蔔、薑絲、素肉絲、芋頭、米線、芹菜				
		烏龍豆干	紅蘿蔔、非基改黑豆干、九層塔				
		黃金馬蹄條	馬蹄條				
		奶焗白菜	大白菜、大油圈、紅蘿蔔絲、黑木耳、素火腿				
		炒空心菜	空心菜、薑絲				