

# 普台國民小學105年10月31日至105年11月06日菜單

普台國民小學105年10月31日至105年11月06日菜單														
日期	10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6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	米漿	1碗	阿華田	1碗	鮮蔬鹹粥	1碗	十穀粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	小米粥	1碗	厚片土司	40g	刈包	35g	奶皇包	35g	南瓜雜糧小饅頭	30g				
	滑溜炒蛋	40g	果醬	50g	白芝麻糖粉	25g	香拌干絲	50g	茶葉蛋	1顆				
	樹子蒸豆包	45g	麻香海芽	50g	素火腿片	2碗	蜜汁豆棗	55g	茶香豆干	50g				
	薑汁油腐	30g	芹香黃芽	55g	炒酸菜	1匙	塔香鮑菇	50g	玉米脆片	15g				
	花瓜	20g	炒莧菜	55g	鮮菇油菜	55g	炒鵝白菜	55g	絲瓜油泡	65g				
	素燥地瓜葉	65g							薑絲空心菜	65g				
午餐	白米飯	1.5碗	素燥拌麵	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	米苔目鹹湯	1.5碗	胚芽米飯	1.5碗				
	醬爆黑干	70g	蕃茄炒蛋	65g	茄汁豆腸	65g	烏龍黑干	70g	麻婆豆腐	70g				
	芋香四喜	60g	蕃茄炒豆皮	50g	螞蟻上樹	50g	梅香筍乾	60g	翠綠金針菇	55g				
	白菜滷	55g	白玉燒海結	60g	絲瓜鮮菇	55g	醬燒冬瓜	65g	脆炒豆薯	60g				
	有機皺葉白菜	65g	炒青江菜	60g	炒油菜	65g	有機小松葉	60g	枸杞高麗菜	55g				
	蒲瓜香菇湯	1碗	四神湯	1碗	薑汁地瓜湯	1碗			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
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	素羊若羹麵	1.5碗	白米飯	1.5碗	咖哩通心粉	1.5碗	五穀飯	1.5碗					麻醬麵	1.5碗
	腰果素G丁	70g	酸菜素肚	55g	夏威夷炒蛋	65g	蘑菇炒蛋	60g					黃瓜燴鮮菇	70g
	芋泥酥卷	30g	蕃茄豆腐	70g	日式天婦羅	60g	蘑菇豆腐	60g					毛豆雪裡紅	70g
	客家小炒	65g	焗烤洋芋	60g	素燥滷油腐	55g	培根高麗菜	55g					炒大白菜	65g
	炒油菜	65g	空心菜	65g	翠綠花椰	65g	白玉素若羹	45g					海芽黃芽湯	1碗
			冬菜粉絲湯	1碗	鮮菇雪花湯	1碗	炒青江菜	65g						
							榨菜湯	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	米漿	米漿	<三>	早餐	鮮疏鹹粥	芹菜、香菇絲、高麗菜、黑木耳絲、紅蘿蔔絲
10/31		小米粥	米、小米	11/2		刈包	刈包
	蛋素	滑溜炒蛋	大成CAS洗選蛋、乾海帶芽、紅蘿蔔絲			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
	全素	樹子蒸豆包	非基改生大豆包、樹子、紅蘿蔔絲			素火腿片	素火腿片
		薑汁油腐	薑片、非基改嫩油豆腐小丁			炒酸菜	酸菜絲、薑絲
		花瓜	大茂花瓜			鮮菇油菜	油菜、鮑魚菇
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素香菇肉燥				
	午餐	白米飯	米		午餐	全糙米飯	糙米
		醬爆黑干	白蘿蔔、非基改豆干丁、紅蘿蔔中丁、九層塔			茄汁豆腸	非基改豆腸切段、紅甜椒片、黃甜椒片、生鮮香菇
		芋香四喜	素碎肉、青豆仁、非基改玉米粒、芋頭、紅蘿蔔			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、芹菜、紅蘿蔔絲
		白菜滷	木耳、紅蘿蔔、大白菜、角螺			絲瓜鮮菇	絲瓜去皮、鴻喜菇、薑絲
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑絲			炒油菜	油菜、紅蘿蔔絲、薑絲
		蒲瓜香菇湯	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜			薑汁地瓜湯	地瓜中丁、薑片
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、素羊肉、秀珍菇		晚餐	咖哩通心粉	紅蘿蔔中丁、螺絲麵、洋芋中丁、生鮮香菇切片、素火
		腰果素G丁	腰果、非基改素雞切片		蛋素	夏威夷炒蛋	大成CAS洗選蛋、鳳梨角、薑絲、素火腿丁、蕃茄中丁
		芋泥酥卷	芋泥酥卷		全素	日式天婦羅	素甜不辣絲、地瓜大粗條、青椒大丁、茄子
		客家小炒	香菇絲、非基改豆干片、芹菜、素火腿片			素燥滷油腐	三角油豆腐、素肉燥、碎瓜
		炒油菜	油菜、薑絲			翠綠花椰	紅蘿蔔絲、薑絲、青花菜
						鮮菇雪花湯	西芹切絲、鮑魚菇片、紅蘿蔔絲、非基改生大豆包
<二>	早餐	阿華田	阿華田粉	<四>	早餐	十穀粥	小米、蓮子乾、紫米、麥片、燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁
11/1		厚片土司	王田厚片吐司	11/3		奶皇包	奶皇包、小奶皇包
	蛋素	果醬	草莓果醬			香拌干絲	非基改豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔絲
		麻香海芽	乾海帶芽、薑碎			蜜汁豆漿	豆漿
		芹香黃芽	紅蘿蔔絲、黑木耳絲、素火腿片、薑絲、芹菜、黃豆			塔香鮑菇	鮑魚菇、九層塔、白果罐
		炒莧菜	紅蘿蔔絲、莧菜、黑木耳絲、薑絲			炒鵝白菜	薑絲、娥白菜
	午餐	素燥拌麵	碎豆輪、青豆仁、紅蘿蔔小丁、白油麵、素火腿丁、非基改玉米粒		午餐	米苔目鹹湯	皮絲、紅棗、米苔目(鹹)、芹菜珠、香菇絲、豆芽菜
	蛋素	蕃茄炒蛋	蕃茄中丁、大成CAS洗選蛋、生鮮木耳			烏龍黑干	非基改黑豆干1切9
	全素	蕃茄炒豆皮	非基改生大豆包、生鮮木耳、蕃茄大丁			梅香筍乾	朴菜絲、皮絲、薑絲、筍干
		白玉燒海結	鴻喜菇、薑片、白蘿蔔中丁、海帶結			醬燒冬瓜	紅蘿蔔中丁、蔭冬瓜醬、冬瓜大丁、迷你豆輪
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔絲、薑絲			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
		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、山藥中丁				
	晚餐	白米飯	米 100g		晚餐	五穀飯	五穀米
		酸菜素肚	酸菜絲、素肚、雪白菇、薑絲		蛋素	蘑菇炒蛋	洋菇、洋芋切片、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔切片
		蕃茄豆腐	芹菜、蕃茄大丁、非基改薄豆腐小丁		全素	蘑菇豆腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋大丁
		焗烤洋芋	紅蘿蔔中丁、葡萄乾、南瓜中丁			培根高麗菜	高麗菜、素培根、生鮮木耳、芹菜
		空心菜	薑絲、空心菜			白玉素若羹	白蘿蔔條、紅蘿蔔條、素香菇羹

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	香醇牛奶	奶粉	<日>	早餐	0	
11/4		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	11/6		0	
	全素	茶葉蛋	麥香紅茶包、薑片、大成CAS洗選蛋			0	
	蛋素	茶香豆干	麥香紅茶包、鈕扣菇、非基改豆干丁、薑片			0	
		玉米脆片	玉米脆片			0	
		絲瓜油泡	紅蘿蔔切片、薑絲、絲瓜去皮、油泡			0	
		枸杞高麗菜	紅蘿蔔絲、黑木耳絲、高麗菜、枸杞			0	
	午餐	胚芽米飯	胚芽米		午餐	0	
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐小丁、紅蘿蔔小丁、素碎肉、素火腿丁			0	
		翠綠金針菇	黑木耳絲、小豆苗、金針菇、紅蘿蔔絲、芹菜			0	
		脆炒豆薯	薑絲、洋地瓜切條、酸菜絲、芹菜			0	
		玉米濃湯	芹菜珠、非基改玉米粒、素火腿丁、洋芋小丁、紅蘿			0	
		薑絲空心菜	紅蘿蔔絲、薑絲、空心菜			0	
	晚餐	0			晚餐	麻醬麵	白扁麵、小白菜切段、非基改豆干丁、紅蘿蔔小丁、生鮮香菇
		0				黃瓜燴鮮菇	雪白菇、紅蘿蔔切片、生鮮木耳、大黃瓜去皮籽
		#REF!				毛豆雪裡紅	毛豆仁、雪裡紅碎、金針菇
		0				炒大白菜	香菇絲、大白菜、紅蘿蔔絲
		0				海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮切絲、芹菜、薑絲、乾海帶芽
		0				0	
		0				0	
<六>	早餐	0					
11/5							
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		#REF!					
		0					
	晚餐	0					
		0					
		#REF!					
		0					
		0					