

# 普台國民小學105年11月07日至105年11月13日菜單

普台國民小學105年11月07日至105年11月13日菜單														
日期	11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13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	山藥鹹粥	1.5碗	米漿	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗	紅茶牛奶	1.5碗	鹹粥	1碗
	素蘿蔔糕	1塊	南瓜雜糧饅頭	1顆	全麥吐司	2片	◎芝麻包	30g	銀絲卷	15g	黑糖饅頭	1顆	刈包	55g
	素鬆	30g	起司滑蛋	40g	素火腿片	1片	香椿滷蛋	1顆	彩椒干片	60g	玉米脆片	55g	香滷豆包	40g
	滷海帶結	50g	起司豆包	45g	翠綠甜豆	45g	香椿滷嫩腐	55g	小瓜玉米筍	10g	豆皮炒海帶芽	40g	白芝麻糖粉	1片
	白菜麵筋	50g	麻香蒲瓜	30g	起司片	1片	豆漿	50g	香菇滷冬瓜	50g	炒高麗菜	50g	鮮蔬炒寬粉	40g
	蠔油地瓜葉	50g	芝麻拌海芽	45g	腐皮高麗菜	60g	蕃茄黃芽	55g	雙色花椰	50g	京醬麵腸	1個	青江菜	50g
			薑絲小白菜	50g			薑絲油菜	50g						
午餐	白米飯	1.5碗	地瓜飯	1.5碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	咖哩螺旋麵	1.5碗	紫米飯	1碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗
	日式蒸蛋	1顆	蕃茄豆腐	50g	黃金豆腐	1顆	豆醬燒豆腸	70g	糖醋炸蛋	1顆	杏鮑菇炒豆干	60g	鮮菇素蝦蒸蛋	60g
	五更昌旺	60g	香酥薯餅	55g	白菜滷	50g	枸杞山藥	60g	糖醋烤麩	55g	焗汁彩椒西芹	60g	鮮菇燴素肚	40g
	味噌燒銀蘿	60g	梅干豆輪	60g	枸杞青江菜	65g	素客家小炒	60g	田園四喜	55g	香菇炒洋芋條	55g	炸茄子	60g
	洋芋火腿	65g	油菜	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	空心菜	60g	莧菜	60g	鵝白菜	60g
	有機小松葉	60g	冬瓜山粉圓	1碗			當歸皮絲湯	1碗	羅宋湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	豆輪燒白蘿蔔	1碗
	四神湯	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	一罐	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	當歸麵線	1碗	台式素炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	白米飯	1碗
	沙茶黑干	65g	麻婆豆腐	60g	珍菇炒蛋	50g	炒豆包	50g	醬爆油腐	65g	豆腐炒蛋	55g	越式西芹炒鮮菇	55g
	酸菜筍茸	40g	芹香洋芋絲	60g	沙茶炒珍菇	55g	炸醬茄子	60g	若絲悶筍	60g	炒豆腐	45g	黃豆芽炒皮片	60g
	銀芽豆包絲	55g	紅絲高麗菜	60g	三杯素雞	65g	銀芽雙色	60g	脆炒洋芋	50g	日式燒冬瓜	60g	鳳梨木耳	50g
	炒大陸妹	60g	雙色蘿蔔湯	1碗	芋香豆輪	60g	洋菇清湯	1碗	炒鵝白菜	60g	炒青花菜	60g	炒油菜	60g
					營養莧菜	60g			田園什錦鮮菇湯	1碗	蔬菜羹湯	1碗	紫菜湯	1碗
					素若羹	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	53	g	52	g	53	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	1941	Kcal	1952	Kcal	1945	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥鹹粥	山藥中丁、生鮮香菇、紅蘿蔔小丁、素碎肉	<三>	早餐	豆漿	豆漿
11/7		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	11/9		全麥吐司	王田薄片吐司(麥)
		素鬆	素肉鬆			素火腿片	素火腿片
		滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔中丁、白蘿蔔中丁、薑片			翠綠甜豆	紅蘿蔔切片、甜豆、秀珍菇、薑絲
		白菜麵筋	油泡、大白菜、紅蘿蔔絲、生鮮木耳片、薑絲			起司片	可瑞安起司片
		蠔油地瓜葉	地瓜葉切段、薑絲			腐皮高麗菜	大豆皮、紅蘿蔔絲、高麗菜
	午餐	白米飯	米		午餐	日式炒烏龍	香菇絲(乾)、小烏龍、豆芽菜、紅蘿蔔絲、素魚板、黑木耳絲(乾)
	蛋素	日式蒸蛋	大成CAS洗選蛋、素火腿丁、青豆仁、紅蘿蔔小丁			黃金豆腐	非基改薄豆腐大丁、小黃瓜絲
	全素	五更昌旺	非基改薄豆腐小丁、酸菜、紅蘿蔔切片、麵腸片、			白菜滷	黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔切片、大白菜、角螺
		味噌燒銀蘿	芹菜、白蘿蔔中丁、紅蘿蔔中丁、薑片、素羊肉			枸杞青江菜	薑絲、枸杞、青江菜切段
		洋芋火腿	素火腿片、生鮮香菇、洋芋粗條、芹菜珠			冬瓜薏仁湯	大薏仁、冬瓜大丁、紅蘿蔔中丁、薑絲
		有機小松葉	薑絲、有機小松葉			0	
		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	當歸麵線	高麗菜、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、香椿素肉燥、紅麵線(細切)、油腐皮切絲(油片絲)、老薑片		晚餐	小米飯	小米
		沙茶黑干	非基改黑豆干1切9、青豆仁		蛋素	珍菇炒蛋	黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、秀珍菇、大成CAS洗選蛋
		酸菜筍茸	筍茸、酸菜		全素	沙茶炒珍菇	黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、秀珍菇
		銀芽豆包絲	豆芽菜、紅蘿蔔絲、芹菜切段、非基改生大豆包			三杯素雞	九層塔、薑片、非基改素雞切片、青椒片、紅蘿蔔切片
		炒大陸妹	大陸妹切段、薑絲			芋香豆輪	薑片、紅蘿蔔切片、迷你豆輪、芋頭中丁
						營養莧菜	莧菜、薑絲
						素若羹	大白菜、芹菜、紅蘿蔔、素羊肉、黑木耳絲
<二>	早餐	米漿	白米	<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
11/8		南瓜雜糧饅頭	南瓜雜糧小饅頭	11/10		◎芝麻包	芝麻包
	蛋素	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、可瑞安起司片、紅蘿蔔絲		蛋素	香椿滷蛋	白煮蛋
	全素	起司豆包	非基改生小豆包、可瑞安起司片		全素	香椿滷嫩腐	非基改四角油豆腐
		麻香蒲瓜	蒲瓜去皮籽、鮑魚菇、紅蘿蔔切片、黑木耳絲(乾)			豆漿	豆漿
		芝麻拌海芽	乾海帶芽、熟白芝麻粒、紅蘿蔔絲			蕃茄黃芽	蕃茄大丁、黃豆芽、紅蘿蔔絲、芹菜、非基改豆干絲
		薑絲小白菜	小白菜切段、薑絲			薑絲油菜	薑絲、油菜
	午餐	地瓜飯	米、地瓜小丁		午餐	全糙米飯	糙米
		蕃茄豆腐	蕃茄中丁、非基改薄豆腐中丁、青豆仁、香菇絲(乾)			豆醬燒豆腸	非基改豆腸切段、紅蘿蔔切片、芹菜
		香酥薯餅	大三角薯餅			枸杞山藥	山藥片、冷凍玉米筍、老薑片、枸杞、紅蘿蔔切片
		梅干豆輪	薑片、迷你豆輪、朴菜絲			素客家小炒	豆干絲、紅蘿蔔、芹菜、杏鮑菇、碎菜脯
		油菜	薑絲、油菜			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑絲
		冬瓜山粉圓	山粉圓、冬瓜糖塊			當歸皮絲湯	生鮮香菇、金針、皮絲、當歸中藥包、薑絲
	晚餐	台式素炒麵	白扁油麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲、香菇、素若燥		晚餐	夏威夷炒麵	毛豆仁、素火腿丁、非基改玉米粒、紅蘿蔔小丁、鳳梨角、素蝦仁
		麻婆豆腐	素絞肉、非基改薄豆腐小丁、非基改豆干丁1*1CM			炒豆包	非基改生大豆包(切絲)、筍絲、芹菜
		芹香洋芋絲	芹菜处理好、黑木耳絲(乾)、洋芋絲、紅蘿蔔絲			炸醬茄子	茄子、薑、九層塔、素炸醬
		紅絲高麗菜	紅蘿蔔絲、高麗菜、薑絲			銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒去頭籽、黑木耳絲(乾)
		雙色蘿蔔湯	紅蘿蔔中丁、白蘿蔔中丁、角螺			洋芋清湯	洋芋小丁、素火腿丁、洋菇

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	小米粥	小米	<日>	早餐	鹹粥	生鮮香菇、非基改玉米粒、芹菜、素火腿丁、高麗菜、香菇絲(乾)
11/11		銀絲卷	銀絲卷	11/13		刈包	刈包
		彩椒干片	黃甜椒絲、紅甜椒絲、青椒絲、非基改豆干片			香滷豆包	非基改生大豆包
		小瓜玉米筍	玉米筍、小黃瓜去頭尾、紅蘿蔔切片			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒、糖粉
		香菇滷冬瓜	冬瓜大丁、紅蘿蔔中丁、生香菇小、油泡			鮮菇什錦	紅蘿蔔絲、洋地瓜切片、素若片、生鮮香菇
		雙色花椰	白花菜、紅蘿蔔切片、青花菜			青江菜	青江菜、薑絲
	午餐	咖哩螺旋麵	螺旋麵、南瓜大丁、青花菜、蘋果、紅蘿蔔切片、素火腿片、咖哩		午餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍、非基改薄豆腐小丁、乾海帶芽
	蛋素	糖醋炸蛋	青椒片、薑絲、紅甜椒片、黃甜椒片、白煮蛋		蛋素	鮮菇素蝦蒸蛋	大成CAS洗選蛋、素蝦仁、生鮮香菇、毛豆仁
	全素	糖醋烤麩	青椒片、薑絲、紅甜椒片、黃甜椒片、烤麩切塊		全素	鮮菇燴素肚	紅蘿蔔切片、素肚、生鮮香菇、薑片、杏鮑菇
		田園四喜	毛豆仁、非基改玉米粒、洋芋小丁、紅蘿蔔小丁			炸茄子	茄子(每個餐檯放一碗胡椒鹽，食用者自己加)
		空心菜	薑絲、空心菜			鵝白菜	薑絲、鵝白菜
		羅宋湯	紅蕃茄、高麗菜、玉米條、香菇			豆輪燒白蘿蔔	碎豆輪、白蘿蔔中丁、薑片
	晚餐	燕麥飯	燕麥粒		晚餐	白米飯	米
		醬爆油腐	九層塔、紅甜椒中丁、非基改油豆腐小丁			越式西芹炒鮮菇	西洋芹、香菇、紅椒、黃椒、杏鮑菇、豆芽菜、越式
		若絲悶筍	桂竹筍段、紅蘿蔔絲、薑絲、素肉絲			黃豆芽炒皮片	青椒絲、皮絲、黃豆芽、紅蘿蔔絲
		脆炒洋芋	洋芋小丁、青豆仁、非基改玉米粒			鳳梨木耳	紅蘿蔔切片、薑絲、生鮮木耳、鳳梨角
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲
		田園什錦鮮菇湯	金針菇、大白菜切片、生鮮香菇切段、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲			紫菜湯	非基改薄豆腐小丁、紫菜絲(中切)、薑絲
<六>	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶、奶粉				
11/12		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭				
		玉米脆片	玉米脆片				
		豆皮炒海帶芽	紅蘿蔔絲、乾海帶芽、皮絲、薑絲、芹菜				
		炒高麗菜	紅蘿蔔絲、黑木耳絲、高麗菜、薑絲				
		京醬麵腸	薑片、生鮮香菇、麵腸片				
	午餐	紫米飯	紫米				
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁2*2CM、毛豆仁、杏鮑菇				
		焗汁彩椒西芹	青椒絲、黃甜椒絲、西芹、紅甜椒絲				
		香菇炒洋芋條	生鮮香菇、芹菜、洋芋粗條(粗絲)				
		莧菜	莧菜、薑絲				
		檸檬愛玉	愛玉凍切丁				
	晚餐	香椿拌麵	青豆仁、素火腿丁、紅蘿蔔小丁、非基改玉米粒、生鮮香菇、白油麵				
	蛋素	豆腐炒蛋	芹菜、非基改薄豆腐小丁、薑末、大成CAS洗選蛋				
	全素	炒豆腐	生鮮香菇、芹菜、薑末、非基改薄豆腐				
		日式燒冬瓜	冬瓜去皮籽、紅蘿蔔小丁、素火腿丁、毛豆仁				
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔絲、薑絲				