

# 普台國民小學105年11月21日至105年11月27日菜單

普台國民小學105年11月21日至105年11月27日菜單														
日期	11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		11月26日		11月27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	玉米火腿粥	1.5碗	阿華田	1.5碗	米漿	1.5碗	十寶粥	1碗	紅茶牛奶	1碗	小米粥	1.5碗	香醇牛奶	1碗
	芝麻包	1個	全麥吐司	2片	刈包	1個	芋泥包	1個	全麥厚片土司	1片	黑糖饅頭	1顆	南瓜雜糧小饅頭	1顆
	紅燒蛋	1顆	起司片	45g	滷香黑干片	55g	三色炒蛋	55g	蜜汁干丁	50g	滑溜炒蛋	50g	茶葉蛋	1顆
	紅燒油腐	50g	果醬	15g	白芝麻糖粉	20g	薑燒豆腐	50g	果醬	15g	樹子蒸豆包	50g	茶香豆干	50g
	素鬆	15g	蕃茄炒馬鈴薯	50g	三色干絲	50g	脆瓜	20g	芋仔餅	50g	花瓜	20g	玉米脆片	20g
	福菜筍干	50g	炒小白菜	50g	炒大白菜	50g	香菇炒小瓜	50g	蠔油大陸妹	50g	薑汁油腐	50g	絲瓜油泡	50g
	三色炒豆芽	50g					炒青江菜	50			素燥地瓜葉	50g	枸杞高麗菜	55g
午餐	紫米飯	1.5碗	雪菜若絲麵	1.5碗	夏威夷炒飯	1.5碗	鍋燒烏龍麵	1碗	燕麥飯	1.5碗	胚芽米飯	1碗	麻油麵線	1.5碗
	雲南豆腐蓉	50g	豆瓣蒸豆腐	50g	鮑菇炒蛋	55g	炸茄子	50g	茄汁炸蛋	1顆	麻婆豆腐	60g	蘑菇豆腐	60g
	素香茄子	60g	苦瓜燒蔭瓜	55g	三杯素G	50g	瓠瓜秀珍菇	60g	茶香滷豆包	55g	翠綠鮑菇	60g	素雞海帶滷	40g
	海芽拌腐皮	30g	炒地瓜葉	55g	麻香四季豆	50g	芹香海絲	40g	沙茶杏鮑菇	55g	脆炒豆薯	55g	炒油菜	60g
	有機青松葉	65g	薑絲海結湯	1碗	炒空心菜	60g	有機青松菜	60g	南瓜粉絲煲	50g	薑絲空心菜	50g	薑汁地瓜湯	1碗
	藥膳湯	1碗			四神湯	1碗			炒高麗菜	50g	酸辣湯	1碗		
									豆薯皮絲湯	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	奶油火腿麵	1碗	白米飯	1.5碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1.5碗	素羊若羹麵	1.5碗	客家炒粿條	1.5碗	薏仁飯	1碗
	腰果G丁	65g	鮮蔬滑蛋	60g	客家小炒	55g	醬爆黑干	50g	黃金豆腐	65g	香滷油豆腐	55g	香酥豆腸	60g
	番茄豆皮	40g	鮮菇燴玉筍	60g	蕃茄豆腐	60g	佛跳牆	60g	芋泥酥卷	60g	酥炸鮮蔬	35g	洋芋炒火腿	60g
	炒青江菜	55g	梅香麵腸	45g	義式焗烤	50g	彩椒炒烤麩	65g	麻香海帶根	50g	鵝白菜	60g	素燴南瓜	50g
	香菇銀蘿湯	1碗	枸杞冬瓜	60g	炒A菜	60g	雙色花椰	65g	炒油菜	60g	味噌湯	65g	炒青江菜	45g
			炒莧菜	65g	冬菜粉絲湯	1碗	蘿蔔湯	1碗					青木瓜燉湯	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	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	52	g	53	g	54	g	50	g	54	g	52	g	49	g
醣類	300	g	302	g	304	g	301	g	303	g	304	g	302	g
熱量	1924	Kcal	1945	Kcal	1970	Kcal	1950	Kcal	1950	Kcal	1952	Kcal	1917	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米火腿粥	冷凍玉米粒、生鮮香菇切絲、素火腿丁、紅蘿蔔小丁	<三>	早餐	米漿	白米
11/21		芝麻包	小芝麻包	11/23		刈包	刈包
	蛋素	紅燒蛋	芹菜珠、青豆仁、水煮蛋、紅蘿蔔小丁			滷香黑干片	黑豆干切片
	全素	紅燒油腐	芹菜珠、青豆仁、非基改油豆腐小丁、紅蘿蔔切片			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
		素鬆	素肉鬆			三色干絲	非基改白豆干絲、台芹切段、薑絲、紅蘿蔔絲
		福菜筍干	筍干、朴菜絲、薑絲			炒大白菜	薑絲、大白菜不切
		三色炒豆芽	黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、豆芽菜			0	
	午餐	紫米飯	紫米		午餐	夏威夷炒飯	非基改玉米粒、素火腿丁、三色豆、鳳梨角
		雲南豆腐蓉	生鮮香菇大丁、非基改薄豆腐中丁、芹菜、紅蘿蔔中丁、薑絲		蛋素	鮑菇炒蛋	九層塔、薑片、杏鮑菇片、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔切片
		素香茄子	薑片、素絞肉、茄子切段、紅蘿蔔絲、九層塔		全素	三杯素G	非基改素雞切片、九層塔、薑片、杏鮑菇片
		海芽拌腐皮	熟白芝麻粒、薑絲、乾海帶芽、大油圈(豆皮)			麻香四季豆	生鮮菜豆切段、薑絲、熟白芝麻粒、紅蘿蔔絲
		有機青松葉	有機青松葉、薑絲			炒空心菜	紅蘿蔔絲、空心菜切段、薑絲
		藥膳湯	當歸中藥包、當歸、黃耆、山藥中丁、油皮絲			四神湯	皮絲、蓮子乾、洋蔥仁(小)、大蔥仁、當歸、枸杞、山藥中丁、川芎、高麗菜、茯苓
	晚餐	奶油火腿麵	義大利麵條-直條、西芹片、鮑魚菇片、素火腿丁、紅蘿蔔切片		晚餐	紫米飯	紫米
		腰果G丁	地瓜中丁、腰果(生)、非基改素雞切片			客家小炒	素肉絲、紅蘿蔔切片、非基改豆干片、芹菜切段、香菇絲(乾)
		番茄豆皮	蕃茄大丁、生大豆包、高麗菜不切			蕃茄豆腐	蕃茄大丁、非基改薄豆腐小丁、芹菜
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔絲			義式焗烤	紅蘿蔔中丁、葡萄乾、南瓜中丁
		香菇銀蘿湯	香菇絲、芹菜珠、白蘿蔔中丁、紅蘿蔔中丁、油腐皮切			炒A菜	薑絲、A菜
		0				冬菜粉絲湯	金針菇、芹菜、紅蘿蔔絲、冬粉、冬菜、素小清丸
<二>	早餐	阿華田	阿華田粉	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋蔥仁(小)、紅蔥仁、大蔥仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片
11/22		全麥吐司	全麥吐司	11/24		芋泥包	小芋泥包
		起司片	可瑞安起司片		蛋素	三色炒蛋	冷凍三色豆(包)、薑絲、大成CAS洗選蛋、非基改玉
		果醬	草莓果醬		全素	薑燒豆腐	薑絲、非基改薄豆腐中丁、冷凍三色豆、秀珍菇
		蕃茄炒馬鈴薯	蕃茄大丁、洋芋中丁、雪白菇、薑絲			脆瓜	大茂花瓜
		炒小白菜	小白菜去頭、薑絲			香菇炒小瓜	小黃瓜片、生鮮香菇、紅蘿蔔切片、薑絲
		0				炒青江菜	青江菜切段、紅蘿蔔絲
	午餐	雪菜若絲麵	白扁麵、素肉絲、雪裡紅碎、香菇絲(乾)、紅蘿蔔小丁		午餐	鍋燒烏龍麵	小烏龍、素火腿片、素羊肉、小白菜、秀珍菇、紅蘿
		豆瓣蒸豆腐	生鮮香菇切絲、紅蘿蔔絲、薑絲、非基改四角油豆腐			炸茄子	茄子、胡椒鹽
		苦瓜燒蔭瓜	苦瓜片、蔭瓜			瓠瓜秀珍菇	紅蘿蔔切片、秀珍菇、蒲瓜去皮籽、黑木耳絲(乾)、薑
		炒地瓜葉	薑絲、地瓜葉			芹香海絲	台芹切段、紅蘿蔔絲、海帶絲(切)、薑絲
		薑絲海結湯	紅蘿蔔去皮、角螺、海帶結、薑絲、當歸			有機青松葉	有機青松葉、薑絲
		0				0	
	晚餐	白米飯	米		晚餐	全糙米飯	糙米
	蛋素	鮮蔬滑蛋	鮑魚菇片、紅蘿蔔切片、冷凍玉米筍、小黃瓜片、大成CAS洗選蛋			醬爆黑干	九層塔、紅蘿蔔切片、非基改黑豆干1切9
	全素	鮮菇燴玉筍	鮑魚菇片、紅蘿蔔切片、冷凍玉米筍、小黃瓜片			佛跳牆	紅蘿蔔切片、筍片、芋頭中丁、大白菜切段、香菇絲(乾)、蓮子乾、紅棗、白果罐
		梅香麵腸	麵腸片、薑片、筍干、朴菜絲			彩椒炒烤麩	黃甜椒、紅甜椒、烤麩切丁、青椒、薑絲
		枸杞冬瓜	金針菇、冬瓜中丁、薑絲、枸杞			雙色花椰	青花菜冷凍、白花菜冷凍、紅蘿蔔切片
		炒莧菜	莧菜切段、薑絲			蘿蔔湯	非基改三角油豆腐、白蘿蔔中丁、芹菜珠、玉米條
		玉米濃湯	芹菜珠、紅蘿蔔小丁、洋芋小丁、冷凍玉米粒			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶包	<日>	早餐	香醇牛奶	奶粉
11/25		全麥厚片土司	王田厚片吐司(麥)	11/27		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭
		蜜汁干丁	熟白芝麻粒、非基改豆干丁		蛋素	茶葉蛋	麥香紅茶包、薑片、大成CAS洗選蛋
		果醬	草莓果醬		全素	茶香豆干	麥香紅茶包、鈕扣菇、非基改豆干丁、薑片 1
		芋仔餅	芋仔餅(小)			玉米脆片	玉米脆片
		蠔油大陸妹	大陸妹、薑絲			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(乾)、高麗菜、枸杞
	午餐	燕麥飯	燕麥粒		午餐	麻油麵線	白麵線、素米血中丁、CAS非基改玉米段2.5公分、素羊肉、高麗菜不切、薑片
	蛋素	茄汁炸蛋	黃甜椒片、青椒片、水煮蛋、紅蘿蔔切片、薑絲			蘑菇豆腐	芹菜珠、紅蘿蔔切片、非基改薄豆腐中丁、杏仁片、洋
	全素	茶香滷豆包	芹菜切段、薑絲、非基改生大豆包、紅蘿蔔絲			素雞海帶滷	非基改素雞切片、海帶結、生鮮香菇
		沙茶杏鮑菇	杏鮑菇段、九層塔、薑片			炒油菜	油菜、紅蘿蔔絲、薑絲
		南瓜粉絲煲	南瓜切片、冬粉、細米粉、紅蘿蔔絲、生鮮香菇切絲、薑絲			薑汁地瓜湯	地瓜中丁、薑片
		炒高麗菜	黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、高麗菜切片、薑絲			0	
		豆薯皮絲湯	薑片、香菇絲(乾、洋地瓜片、紅蘿蔔切片、皮絲			0	
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜切片段、筍絲、紅蘿蔔絲、素羊肉、秀珍菇、黑木耳絲(乾)		晚餐	薏仁飯	大薏仁30kg/袋、米
		黃金豆腐	非基改薄豆腐大丁、小黃瓜絲			香酥豆腸	青椒片、豆腸切段/丁
		芋泥酥卷	芋泥酥卷(80個)			洋芋炒火腿	洋芋小丁、非基改玉米粒、紅蘿蔔小丁、素火腿丁
		麻香海帶根	紅蘿蔔絲、海帶根、熟白芝麻粒、薑絲			素燴南瓜	非基改生大豆包、南瓜中丁、枸杞
		炒油菜	油菜、薑絲			炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔絲
		0				青木瓜燉湯	青木瓜中丁、生鮮香菇切絲、紅蘿蔔中丁、薑片、芹菜珠、當歸
<六>	早餐	小米粥	公糧米、小米				
11/26		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭				
	蛋素	滑溜炒蛋	大成CAS洗選蛋、乾海帶芽、紅蘿蔔絲				
	全素	樹子蒸豆包	生大豆包、樹子、紅蘿蔔絲				
		花瓜	大茂花瓜				
		薑汁油腐	薑片、非基改嫩油豆腐小丁				
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素香菇肉燥				
	午餐	胚芽米飯	胚芽米				
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐小丁、素火腿丁、芹菜、薑碎				
		翠綠鮑菇	小豆苗、紅蘿蔔絲、芹菜、黑木耳絲(乾)、鮑魚菇				
		脆炒豆薯	薑絲、洋地瓜切條、酸菜絲、芹菜				
		薑絲空心菜	薑絲、空心菜				
		酸辣湯	筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳絲(乾)、素肉絲、非基改薄豆腐切絲				
	晚餐	客家炒板條	香菇絲(乾)、板條、高麗菜切片、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、素肉絲				
		香滷油豆腐	非基改三角油豆腐				
		酥炸鮮蔬	紅甜椒片、黃甜椒片、茄子切段、地瓜大粗條、生鮮				
		鵝白菜	薑絲、鵝白菜				
		味噌湯	非基改薄豆腐小丁、芹菜珠、乾海帶芽				