

普台國民小學106年4月10日至106年4月16日菜單

日期	4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月15日		4月16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	芝麻豆漿	1碗	小米粥	1碗	巧克力奶茶	1碗	十寶粥	1碗	黑芝麻燕麥烤奶	1碗				
	牛奶饅頭	70g	黑糖饅頭	70g	銀絲卷	70g	小芝麻包	30g	厚片吐司	1片				
	玉米炒豆腐	55g	豆瓣油腐	55g	塔香炒蛋	65g	蜜汁干丁	55g	蕃茄豆腐	55g				
	梅粉鮮蔬	40g	香烤地瓜	40g	塔香豆腐	60g	豆漿	30g	蠔油豆菜	40g				
	絲瓜油泡	65g	素鬆	60g	玉米脆片	15g	芋仔餅	1個	果醬	1匙				
	炒高麗菜	50g	炒油菜	50g	芝麻拌海芽	40g	炒鵝白菜	50g	炒小白菜	55g				
					炒青江菜	50g								
午餐	紫米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	台式素炒麵	1.5碗	水餃	8-10顆				
	紅燒蛋	1顆	五味醬燒豆包	55g	香椿素燥	50g	蘑菇炒蛋	65g	紅燒豆包	55g				
	紅燒油腐	65g	角螺白菜	55g	芋香煮鮑菇	50g	蘑菇豆輪	55g	炸雙薯	60g				
	迷迭香烤馬鈴薯	60g	香滷海帶結	45g	筴白筍炒甜椒	55g	西芹腰果	50g	花椰菜	60g				
	鮮菇燴玉筍	50	蠔油芥藍菜	55g	炒小白菜	60g	有機小松葉	60g	酸辣湯	1碗				
	有機皺葉白菜	60g			四神湯	1碗	關東煮湯	1碗						
	麻油山藥湯	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				
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個						
晚餐	香椿拌麵	1.5碗	五穀飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗	全糙米飯	1碗					什錦炸醬麵	1.5碗
	腐皮炒鮑菇	65g	豆腐炒蛋	70g	滷素G	55g	咖哩洋芋炒豆腐	60g					五香黑干	60g
	彩椒玉米	50g	炒豆腐	65g	麻油豆皮山藥	60g	三杯杏鮑菇	55g					炸茄子	70g
	炒A菜	50g	芋香玉米若末	45g	炒油菜	55g	木耳炒大黃瓜	50g					炒油菜	60g
	雙色蘿蔔湯	1碗	樹子銀蘿群菇	40g	結頭菜丸子湯	1碗	炒青江菜	55g					玉米腐皮湯	1碗
			炒高麗菜	55g			冬菜粉絲湯	1碗						
			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				
營養成份分析														
蛋白質	70	g	69	g	62	g	62	g	43	g		g	23	g
脂肪	51	g	54	g	55	g	50	g	37	g		g	17	g
醣類	300	g	298	g	305	g	309	g	192	g		g	78	g
熱量	1939	Kcal	1954	Kcal	1963	Kcal	1934	Kcal	1273	Kcal	0	Kcal	557	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	非基改榮洲豆漿、黑芝麻粉	<三>	早餐	巧克力奶茶	可可粉、奶粉、紅茶包
4/10		牛奶饅頭	牛奶饅頭	4/12		銀絲卷	銀絲卷
		梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅椒、黃椒、白話梅粉		(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		玉米炒豆腐	非基改玉米粒、非基改薄豆腐、薑		(全素)	塔香豆腐	非基改三角油豆腐、九層塔
		絲瓜油泡	絲瓜、油泡、紅蘿蔔、薑			玉米脆片	家樂氏玉米脆片
		炒高麗菜	高麗菜、薑絲			芝麻拌海芽	乾海芽、白芝麻
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	紫米飯	紫米、白米		午餐	白米飯	白米
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、芹菜			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、薑、素絞肉
	(全素)	紅燒油豆腐	非基改油豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、芹菜			芋香煮鮑菇	芋頭、杏鮑菇、西芹、花椒粉
		迷迭香烤馬鈴薯	洋芋、迷迭香粉			筍白筍炒甜椒	筍白筍、青椒、紅椒、黃椒、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜			炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			四神湯	洋蔥仁、大蔥仁、山藥、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		麻油山藥湯	非基改玉米段、高麗菜、山藥、豆皮				
	晚餐	香椿拌麵	白扁麵、高麗菜、香椿醬、碎豆輪、三色豆、乾香菇		晚餐	金瓜炒米粉	新竹米粉、南瓜、素火腿丁、高麗菜、紅蘿蔔絲、黑木耳、芹菜、乾香菇
		腐皮炒鮑菇	非基改豆包絲、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			滷素G	非基改素雞、香菇、八角、滷包
		彩椒玉米	非基改玉米粒、紅甜椒、黃甜椒、薑			麻油豆皮山藥	山藥、豆皮、枸杞
		炒A菜	A菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、薑			結頭菜丸子湯	結頭菜、素小清丸、芹菜
<二>	早餐	小米粥	小米、白米	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋蔥仁、小米、麥片、紫米、紅蔥仁、大蔥仁、桂圓、糙米、白米、小米
4/11		黑糖饅頭	黑糖饅頭	4/13		小芝麻包	小芝麻包
		豆瓣油豆腐	非基改油豆腐丁、白芝麻			蜜汁干丁	非基改豆干丁、白芝麻
		香烤地瓜	栗子地瓜			豆漿	豆漿
		素鬆	素鬆			芋仔餅	芋仔餅
		炒油菜	油菜、薑絲			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	紅燒湯麵	白扁麵、高麗菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄、凍豆腐、杏鮑菇、乾香菇、芹菜		午餐	台式素炒麵	白扁麵、高麗菜、素肉燥、紅蘿蔔、黑木耳、素肉絲
		五味醬燒豆包	非基改小豆包、紅蘿蔔、芹菜、薑		(蛋素)	蘑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、洋菇、紅蘿蔔
		角螺白菜	大白菜、角螺、薑絲、黑木耳		(全素)	蘑菇豆輪	豆輪、洋芋、洋菇、紅蘿蔔
		香滷海帶結	海帶結、鴻喜菇、薑			西芹腰果	西芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑絲
						關東煮湯	素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、芹菜
	晚餐	五穀飯	五穀米、白米		晚餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	豆腐炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、芹菜、薑			咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、香菇、芹菜、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		芋香玉米若末	芋頭、非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉			木耳炒大黃瓜	大黃瓜、木耳、枸杞、薑
		樹子銀蘿群菇	白蘿蔔、白精靈菇、香菇、柳松菇、樹子			炒青江菜	青江菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲、薑絲			冬菜粉絲湯	素小清丸、冬菜、冬粉、芹菜、金針菇

