

普台國民小學106年4月17日至106年4月23日菜單

日期	4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21日		4月22日		4月23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	地瓜粥	1碗	廣東粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	十寶粥	1碗	紫米漿	1碗	高麗菜粥	1碗	阿華田	1碗
	黑糖饅頭	60g	素蘿蔔糕	1片	薄片吐司	2片	迷你銀絲卷	40g	芝麻包	65g	刈包	60g	芋泥包	65g
	照燒油腐	55g	菜脯炒蛋	60g	茄汁豆包	50g	醬爆豆干片	50g	茶葉蛋	1顆	白芝麻糖粉	1匙	蜜汁干丁	50g
	香菇麵筋	40g	菜脯碎干	50g	綜合堅果	1匙	金菇玉米	50g	醬滷豆腸	55g	素火腿片	1片	玉米脆片	15g
	清炒豆芽菜	65g	椒香麵腸	50g	果醬	15g	豆漿	20g	紅絲海帶根	45g	炒酸菜	40g	彩椒玉米	45g
	炒高麗菜	50g	素鬆	15g	炒小白菜	55g	炒青江菜	50g	芹香海芽	45g	炒油菜	50g	蕃茄A菜	55g
			炒菠菜	55g					炒大陸妹	60g				
午餐	五穀飯	1碗	炒什錦刀削麵	1.5碗	古早味高麗菜	1碗	白米飯	1碗	大板燒炒飯	1碗	香椿拌麵	1碗	五穀飯	1碗
	豆腐粉絲煲	60g	糖醋豆腸	55g	玉米炒蛋	55g	五更昌旺煲	55g	豆皮炒三色	55g	蕃茄炒蛋	60g	咖哩豆腐	60g
	咖哩花菜	55g	粉蒸芋頭	55g	玉米炒豆腐	50g	冬瓜佐玉米	55g	日式天婦羅	50g	蕃茄炒凍腐	55g	田園三色	50g
	麻油杏鮑菇	45g	麻油炒過貓	50g	酥炸香根	55g	螞蟻上樹	60g	花椰菜	55g	五彩素腰花	50g	酥炸彩椒鮑菇	60g
	有機小松葉	60g	結頭菜湯	1碗	炒油菜	60g	有機黑葉白	60g	地瓜QQ甜湯	1碗	炒大白菜	55g	炒高麗菜	55g
	當歸皮絲湯	1碗			四神湯	1碗	蘿蔔素丸湯	1碗			藥膳山藥湯	1碗	蕃茄蔬菜湯	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
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	素燥拌麵	1.5碗	芋頭地瓜飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	香椿炒飯條	1.5碗	白米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗
	絲瓜炒蛋	65g	五香黑干	55g	照燒油豆腐	55g	塔香炒蛋	55g	素燥滷油腐	55g	豆輪豉汁豆腐	55g	紅燒蛋	1顆
	絲瓜炒豆皮絲	60g	黃瓜燴鮮菇	55g	銀杏燴三丁	50g	塔香豆腐	50g	甜椒玉米	50g	素青丸炒大黃	55g	紅燒油腐	55g
	白玉燒海結	45g	塔香海茸	45g	高麗菜	50g	絲瓜壽喜燒	65g	小白菜	55g	玉米若末	45g	海帶雙結	45g
	炒青江菜	55g	花椰菜	55g	味噌湯	1碗	芹香洋芋絲	45g	木耳金針湯	1碗	炒青江菜	55g	炒大陸妹	60g
	薑絲冬瓜湯	1碗	紫菜素丸湯	1碗			炒油菜	55g			海芽黃芽湯	1碗	什錦鮮菇湯	1碗
							刺瓜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	58	g	57	g	55	g	57	g	62	g	54	g	61	g
脂肪	52	g	55	g	51	g	50	g	51	g	49	g	52	g
醣類	305	g	298	g	297	g	308	g	299	g	295	g	296	g
熱量	1920	Kcal	1915	Kcal	1867	Kcal	1910	Kcal	1903	Kcal	1837	Kcal	1896	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	地瓜粥	地瓜、白米	<三>	早餐	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包
4/17		黑糖饅頭	黑糖饅頭	4/19		薄片吐司	薄片吐司
		香菇麵筋	油泡、三色豆、薑、乾鈕扣菇			茄汁豆包	非基改炸豆包、薑
		照燒油腐	非基改嫩油豆腐丁、白芝麻			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳			果醬	巧克力果醬
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、白米		午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、紅蘿蔔、皮絲、黑木耳、香菇
		豆腐粉絲煲	豆腐、冬粉、榨菜絲、香菇、黑木耳、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		咖哩花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒
		麻油杏鮑菇	杏鮑菇、黑豆干、香菇、西洋芹			酥炸香根	芋頭、金針菇、芹菜、紅蘿蔔
		有機小松葉	有機小松葉			炒油菜	油菜、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑			四神湯	洋薏仁、大薏仁、山藥、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	素燥拌麵	白油麵、非基改玉米粒、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、青豆仁		晚餐	咖哩炒麵	白油麵、香菇、洋芋、素火腿、紅蘿蔔
	(蛋素)	絲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、絲瓜、薑			照燒油豆腐	非基改四角油豆腐、薑
	(全素)	絲瓜炒豆皮絲	非基改豆包、絲瓜、薑			銀杏燴三丁	小黃瓜、山藥、銀杏、紅蘿蔔、枸杞
		白玉燒海結	海帶結、白蘿蔔、鴻喜菇			高麗菜	高麗菜、薑
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、芹菜、乾海芽、非基改味噌
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸				
<二>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、紅蘿蔔、生鮮香菇、乾香菇、素碎肉	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
4/18		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	4/20		迷你銀絲卷	迷你銀絲卷
	(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯、青豆仁			醬爆豆干片	非基改豆干片、台芹、紅蘿蔔
	(全素)	菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、青豆仁			金菇玉米	非基改玉米粒、台芹、金針菇
		椒香麵腸	麵腸片			豆漿	豆漿
		素鬆	素鬆			炒青江菜	青江菜、薑
		炒菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑				
	午餐	炒什錦刀削麵	刀削麵、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、腐竹、黑木耳、香菇		午餐	白米飯	白米
		糖醋豆腸	非基改豆腸、青椒片			五更昌旺煲	豆腐、蒟蒻小腸、香菇、酸菜、金針菇、紫米糕、花椒
		粉蒸芋頭	芋頭、素蒸肉粉			冬瓜佐玉米	冬瓜、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑
		麻油炒過貓	過貓、薑、枸杞			螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、芹菜、黑木耳
		結頭菜湯	結頭菜、芹菜、香菇			有機黑葉白	有機黑葉白、薑
						蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、素小青丸、紅蘿蔔、油豆皮、芹菜
	晚餐	芋頭地瓜飯	白米、芋頭、地瓜		晚餐	小米飯	白米、小米
		五香黑干	非機黑豆干、紅蘿蔔、鈕扣菇		(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		黃瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、黑木耳、紅蘿蔔		(全素)	塔香豆腐	非基改三角油豆腐、九層塔
		塔香海茸	海茸、九層塔			絲瓜壽喜燒	絲瓜、大白菜、山藥、甜豆、杏鮑菇、紅蘿蔔
		花椰菜	花椰菜、薑			芹香洋芋絲	洋芋、芹菜、紅蘿蔔
		紫菜素丸湯	紫菜、素丸、薑絲			炒油菜	油菜、薑
						刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、芹菜

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	紫米漿	紫米、白米	<日>	早餐	阿華田	阿華田
4/21		芝麻包	芝麻包	4/23		芋泥包	芋泥包
	(蛋素)	茶葉蛋	大成CAS洗選蛋、紅茶包、滷包			蜜汁干丁	非基改豆干丁、白芝麻
	(全素)	醬滷豆腸	豆腸、滷包			玉米脆片	玉米脆片
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			彩椒玉米	紅甜椒、黃甜椒、非基改玉米粒
		芹香海芽	黃豆芽、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳			蕃茄A菜	A菜、蕃茄、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	大板燒炒飯	高麗菜、素火腿、非基改玉米粒、素鬆、三色豆、細海苔、乾香菇、美乃滋		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		豆皮炒三色	非基改豆包、紅甜椒絲、黃甜椒絲、黑木耳、九層塔、薑			咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、香菇
		日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、素甜不辣			田園三色	非基改玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔
		花椰菜	花椰菜、薑			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓			炒高麗菜	高麗菜、薑
						蕃茄蔬菜湯	蕃茄、角螺、非基改玉米粒、大白菜
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、香椿醬、非基改豆包、紅蘿蔔、黑木耳		晚餐	香鬆炒麵	油麵、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、素火腿、素肉絲
		素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔		(蛋素)	紅燒蛋	大成CAS洗選蛋
		甜椒玉米	非基改玉米粒、紅甜椒、黃甜椒、薑		(全素)	紅燒油腐	非基改由豆腐丁、紅蘿蔔、青豆仁
		小白菜	小白菜、薑			海帶雙結	海帶結、豆皮結、紅蘿蔔
		木耳金針湯	乾金針、角螺、芹菜、黑木耳			炒大陸妹	大陸妹、薑
						什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、黑木耳、紅蘿蔔
<六>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇、芹菜				
4/22		刈包	刈包				
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉				
		素火腿片	素火腿片				
		炒酸菜	酸菜、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、香椿醬、碎豆輪、三色豆、香菇				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄、黑木耳				
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		藥膳山藥湯	山藥、皮絲、枸杞、蓮子、當歸				
	晚餐	白米飯	白米				
		豆輪豉汁豆腐	非基改薄豆腐、地瓜、迷你豆輪、豆豉				
		素青丸炒大黃瓜	大黃瓜、素清丸、紅蘿蔔、香菇				
		玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		海芽黃芽湯	黃豆芽、油皮絲、乾海芽、薑				