

普台國民小學106年5月01日至106年5月07日菜單

日期	5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7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	芝麻糊	1碗	芋香鹹粥	1碗	麥片牛奶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	牛奶饅頭	70g	小銀絲卷	40g	全麥吐司	2片	南瓜雜糧小饅頭	30g	黑糖捲饅頭	70g	小芝麻包	30g	豆沙包	65g
	香滷豆干丁	55g	豆瓣油腐	50g	玉米炒蛋	55g	香拌干絲	55g	醬爆干丁	55g	針菇玉米炒蛋	55g	素炒豆腐	55g
	炒絲瓜豆皮	60g	炒高麗菜	45g	玉米炒豆包	50g	絲瓜麵線	60g	綜合堅果	1匙	腐皮針菇玉米	50g	皮絲海芽	35g
	脆炒洋芋	45g	紅絲海帶根	45g	果醬	1匙	蜜汁豆棗	30g	塔香鮑菇	55g	炒筍白筍	50g	玉米脆片	15g
	翠綠甜豆	50g	炒油菜	50g	梅粉鮮蔬	40g	炒鵝白菜	50g	芹香黃芽	50g	脆瓜	25g	炒小白菜	50g
					青炒豆芽菜	45g					炒青江菜	50g		
午餐	五穀飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	麻香飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	翠綠炒飯	1碗	洋芋青醬麵疙瘩	1.5碗	雙麻炒飯	1碗
	紅燒蛋	60g	黃金豆腐	65g	咖哩洋芋炒豆	60g	鮑菇炒蛋	55g	三杯豆腸	55g	紅燒豆包	60g	蘑菇炒蛋	55g
	紅燒油腐	55g	鳳梨木耳	45g	椒鹽四季豆	55g	腐皮炒鮑菇	50g	冬瓜佐玉米	55g	白玉燒海結	45g	蘑菇三角油腐	50g
	酥炸香菇	45g	松菇炒菠菜	60g	五彩素腰花	50g	香滷海帶結	45g	花椰菜	55g	炒油菜	60g	腰果杏鮑菇	50g
	銀芽雙色	45g	關東煮湯	1碗	炒大白菜	65g	有機皺葉白菜	60g	四神湯	1碗	羅宋湯	1碗	奶焗白菜	50g
	有機青江菜	60g			蘿蔔素丸湯	1碗	味噌湯	1碗					刺瓜湯	1碗
	玉米腐皮湯	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	咖哩麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	台式素炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗
	杏鮑菇炒豆干	55g	鮮菇滑蛋	55g	茶香滷方干	55g	高麗菜滷凍腐	55g	彩椒炒蛋	55g	三杯素G	55g	酸菜豆腸	55g
	日式燒冬瓜	55	鮮菇燴玉筍	50g	三杯杏鮑菇	50g	玉米若末	50g	彩椒豆干	50g	芋香豆輪	50g	炒A菜	55g
	炒空心菜	55g	蒲瓜炒香菇	55g	紅絲小芥菜	50g	木耳炒大黃瓜	50g	黑米糕捲	1條	西芹珍菇	50g	甜椒玉米	50g
	什錦鮮菇湯	1碗	芹香洋芋絲	50g	薑絲冬瓜湯	1碗	梅香麵腸	45g	炒鵝白菜	55g	炒莧菜	55g	雙色蘿蔔湯	1碗
			炒青江菜	55g			榨菜湯	1碗	薑絲海結湯	1碗	紫菜湯	1碗		
			冬菜粉絲湯	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
營養成份分析														
蛋白質	61	g	57	g	62	g	52	g	55	g	54	g	51	g
脂肪	51	g	54	g	55	g	49	g	52	g	53	g	51	g
醣類	297	g	296	g	295	g	312	g	308	g	297	g	298	g
熱量	1891	Kcal	1898	Kcal	1923	Kcal	1897	Kcal	1920	Kcal	1881	Kcal	1855	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻糊	白米、黑芝麻	<三>	早餐	麥片牛奶	奶粉、麥片
5/1		牛奶饅頭	牛奶饅頭	5/3		全麥吐司	全麥吐司
		香滷豆干丁	非基改豆干丁、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		炒絲瓜豆皮	絲瓜、非基改生大豆包、紅蘿蔔、黑木耳、薑		(全素)	玉米炒豆包	非基改嫩豆包、非基改玉米粒、薑
		脆炒洋芋	洋芋、鮑魚菇、紅蘿蔔			果醬	草莓果醬
		翠綠甜豆	甜豆、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒、梅子粉
						青炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、滷包、芹菜			咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔
	(全素)	紅燒油腐	非基改油豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、芹菜			椒鹽四季豆	四季豆
		酥炸香菇	生鮮香菇、酥漿粉			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳			炒大白菜	大白菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、素小清丸、紅蘿蔔、芹菜
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、豆皮、薑、紅蘿蔔				
	晚餐	咖哩麵	白油麵、生香菇、洋芋、素火腿丁、紅蘿蔔		晚餐	台式素炒麵	白扁麵、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、杏鮑菇、青豆仁			茶香滷方干	非基改豆干丁、乾香菇、滷包、紅茶包
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		炒空心菜	空心菜、薑			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、黑木耳、紅蘿蔔			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸
<二>	早餐	芋香鹹粥	芋頭、碎菜脯、非基改豆干丁、芹菜、紅蘿蔔、乾香菇	<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
5/2		小銀絲卷	小銀絲卷	5/4		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭
		豆瓣油腐	非基改油豆腐、白芝麻			香拌干絲	海帶絲、非基改豆干絲、紅蘿蔔
		炒高麗菜	高麗菜、薑			絲瓜麵線	絲瓜、紅蘿蔔、麵線、薑絲
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、非基改玉米粒、三色豆、乾香菇		午餐	香椿拌麵	白扁麵、高麗菜、碎豆輪、三色豆、香椿醬、乾香菇
		黃金豆	非基改薄豆腐		(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨罐頭、紅蘿蔔		(全素)	腐皮炒鮑菇	非基改生大豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔
		松菇炒菠菜	菠菜、柳松菇、薑			香滷海帶結	海帶結、鴻喜菇、薑
		關東煮湯	非基改玉米段、素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜			有機嫩葉白菜	有機青江菜、薑
						味噌湯	白蘿蔔、素小青丸、紅蘿蔔、油豆皮、芹菜
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	鮮菇滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚			高麗菜油凍腐	高麗菜、非基改凍豆腐丁、角螺、滷包、八
	(全素)	鮮菇燴玉筍	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			木耳炒大黃瓜	大黃瓜、木耳、薑、枸杞
		芹香洋芋絲	洋芋、芹菜、紅蘿蔔			梅香麵腸	麵腸、筍乾、補菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑
		冬菜粉絲湯	冬粉、素小清丸、金針菇、冬菜、台芹				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿紅茶	麥香紅茶包、豆漿	<日>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
5/5		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	5/7		豆沙包	豆沙包
		醬爆干丁	非基改豆干丁			素炒豆腐	非基改薄豆腐、小黃瓜、薑
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、核桃、蔓越莓			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、紅蘿蔔、薑
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔			玉米脆片	家樂氏玉米脆片
		芹香黃芽	黃豆芽、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳			炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	翠綠炒飯	青江菜、油皮絲、素火腿丁、紅蘿蔔、非基改玉米粒		午餐	雙麻炒飯	白米、三色豆、黑芝麻粉、腰果、素火腿、非基改玉米粒
		三杯豆腸	非基改豆腸、九層塔、薑		(蛋素)	蘑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋菇、洋芋
		冬瓜佐玉米	冬瓜、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑		(全素)	蘑菇三角油腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋
		花椰菜	花椰菜、薑			腰果杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞			奶焗白菜	大白菜、乳酪絲、非基改玉米粒、非基改豆包、奶粉
						刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔、薑
	晚餐	夏威夷炒麵	白油麵、鳳梨、非基改玉米粒、素蝦仁、素火腿、紅蘿蔔、毛		晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、火腿、素肉絲
	(蛋素)	彩椒炒蛋	大成CAS洗選蛋、青椒、紅甜椒、黃甜椒			酸菜豆腸	非基改豆腸、酸菜、薑
	(全素)	彩椒豆干	非基改豆干片、青椒、紅甜椒、黃甜椒			炒A菜	A菜、薑
		黑米糕捲	黑米糕捲			甜椒玉米	非基改玉米粒、紅甜椒、黃甜椒、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、角螺、紅蘿蔔、薑
		薑絲海結湯	海帶結、紅蘿蔔、皮絲、當歸、薑				
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
5/6		小芝麻包	小芝麻包				
	(蛋素)	針菇玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、金針菇、芹菜				
	(全素)	腐皮針菇玉米	豆皮、非基改玉米粒、金針菇、芹菜				
		炒筴白筍	筴白筍、黑木耳、薑絲				
		脆瓜	脆瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	洋芋青醬麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、九層塔、紅甜椒、黃甜椒、杏鮑菇、甜豆				
		紅燒豆包	非基改生小豆包、紅蘿蔔、芹菜				
		白玉燒海結	海帶結、鴻喜菇、白蘿蔔、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
		羅宋湯	蕃茄、高麗菜、生鮮香菇				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
		三杯素G	非基改素雞、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑				
		芋香豆輪	芋頭、迷你豆輪、紅蘿蔔、薑				
		西洋芹珍菇	西洋芹、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳				
		炒莧菜	莧菜、薑				
		紫菜湯	紫菜、台芹、薑				