

普台國民小學106年5月15日至106年5月21日菜單

日期	5月15日		5月16日		5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21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	紫米漿	1碗	廣東粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	麥片牛奶	1碗	五穀豆漿	1碗	玉米火腿粥	1碗
	芝麻包	65g	素蘿蔔糕	1片	厚片吐司	1片	芋泥包	30g	黑糖捲饅頭	70g	瑞穗牛奶饅頭	70g	小銀絲捲	65g
	醬滷豆腸	55g	菜脯碎干	50g	蕃茄炒蛋	60g	豆瓣油腐	55g	玉米炒豆腐	55g	起司滑蛋	60g	蜜汁干丁	55g
	紅絲海帶根	45g	椒香麵腸	45g	蕃茄炒豆皮	55g	茄汁杏鮑菇	45g	綜合堅果	1匙	起司豆包	60g	乾煸四季豆	50g
	芹香黃芽	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	醬燒冬瓜	50g	蕃茄鮮蔬	50g	香烤地瓜	60g	塔香鮑菇	50g
	炒油菜	50g	炒菠菜	55g	皮絲海芽	40g	炒大陸妹	60g	炒鵝白菜	50g	芝麻拌海芽	45g	炒高麗菜	45g
					炒青江菜	50g					香炒A菜	50g		
午餐	燕麥飯	1碗	大板燒炒飯	1碗	南瓜義大利麵	1.5碗	鬱金香田園炒飯	1碗	漢堡	1個	雙麻炒飯	1碗	糙米飯	1碗
	素燥滷蛋	60g	起司炸豆包	65g	西檸素Y	60g	迷迭香奶燉豆	55g	玉米G排	1塊	家常豆腐	60g	田園咖哩炒蛋	55g
	素燥滷油腐	55g	和風燒筍	45g	法式烤食蔬	50g	蕃茄焗烤菇	50g	炸雙薯	55g	酥炸彩椒鮑菇	50g	田園咖哩炒豆腐	55g
	絲瓜麵線	65g	胡麻高麗菜	20g	五行沙拉	55g	雙色花椰菜	55g	千島沙拉	55g	奶焗白菜	60g	甘梅薯條	55g
	鮮菇燴玉筍	50g	味噌湯	1碗	法式蕃茄湯	1碗	鮮菇青醬濃湯	1碗	堅果拌麵	50g	椰香芋頭西米露	1碗	鮮菇三絲	50g
	有機小松葉	60g	日式		法式		西式		鮮奶茶	1碗			炒油菜	60g
	四神湯	1碗							美式				養生九尾湯	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	語文嘉年華闖關		鮮奶	一盒
晚餐	台式素炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	全超米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	炒粿條	1.5碗	塔香紅醬麵	1.5碗
	五香黑干	55g	針菇炒蛋	60g	咖哩洋芋炒豆腐	55g	奶香滑蛋	55g	塔香炒蛋	55g	素燥滷油腐	55g	蘑菇豆腸	55g
	薑絲南瓜	60g	腐皮炒蛋	55g	素丸炒大黃瓜	50g	奶香滑菇	55g	塔香油腐	50g	蒲瓜炒香菇	50g	芋香蘿蔔	55g
	炒A菜	55g	白玉燒海結	45g	海絲雙色	45g	素客家小炒	55g	三杯鮑菇	45g	小白菜	55g	菠菜	50g
	雙色蘿蔔湯	1碗	銀杏燴三丁	55g	炒大陸妹	65g	有機空心菜	50g	芋泥酥捲	1條	木耳金針湯	1碗	紫菜湯	1碗
			小白菜	55g	什錦鮮菇湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗	炒高麗菜	50g				
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	57	g	56	g	53	g	55	g	55	g	53	g	54	g
脂肪	50	g	49	g	56	g	53	g	52	g	52	g	51	g
醣類	289	g	291	g	295	g	301	g	302	g	297	g	298	g
熱量	1834	Kcal	1829	Kcal	1896	Kcal	1901	Kcal	1896	Kcal	1868	Kcal	1867	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紫米漿	白米、紫米	<三>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
5/15		芝麻包	芝麻包	5/17		厚片吐司	厚片吐司
		醬滷豆腸	非基改豆腸段		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、生鮮木耳
		芹香黃芽	黃豆芽、台芹、紅蘿蔔、芹菜、黑木耳			果醬	福汎椰香奶酥醬
		炒油菜	油菜、薑			皮絲海芽	皮絲、紅蘿蔔、乾海芽
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	南瓜義大利麵	小烏龍、南瓜、凍豆腐、素火腿、非基改玉米粒
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅脆瓜、紅蘿蔔			西檸素Y	素烤鴨、柳橙汁、檸檬汁
	(全素)	素燥滷油腐	非基改油豆腐、紅脆瓜、紅蘿蔔			法式烤食蔬	洋芋、地瓜、茄子、西芹、九層塔
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			五行沙拉	四季豆、茼蒿、地瓜、山藥、紅蘿蔔、沙拉醬
		鮮菇燴玉筍	小黃瓜、玉米筍、鮑魚菇、薑			法式蕃茄湯	蕃茄、大白菜、素火腿、非基改玉米粒
		有機小松葉	有機小松葉、薑				
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、蓮子、當歸、茯苓、川芎、枸杞				
	晚餐	台式素炒麵	白扁麵、高麗菜、生香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、薑		晚餐	全超米飯	糙米
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔			咖哩洋芋炒豆腐	非基改豆腐、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉
		薑絲南瓜	南瓜、薑、枸杞			素丸炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、紅蘿蔔、香菇、薑
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑			海絲雙色	海帶絲、油皮絲、青椒、紅蘿蔔
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
						什錦鮮菇湯	大白菜、生鮮香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳
<二>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、紅蘿蔔、香菇、素碎肉、乾香菇	<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
5/16		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	5/18		芋泥包	芋泥包
		菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、青豆仁			豆瓣油腐	非基改油豆腐、白芝麻
		椒香麵腸	麵腸片、薑			茄汁杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒
		素鬆	素鬆			醬燒冬瓜	冬瓜、蔭冬瓜醬、青豆仁
		炒菠菜	菠菜、紅蘿蔔、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、海苔、三色豆		午餐	鬱金香田園炒飯	白米、高麗菜、椰漿、鬱金香粉、非基改玉米粒、青豆仁
		起司炸豆包	非基改豆包、起司片			迷迭香奶燉豆腐	非基改豆腐、奶粉、迷迭香葉
		和風燒筍	沙拉筍、生鮮香菇、紅蘿蔔、昆布			蕃茄焗烤菇	蕃茄、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、乳酪絲
		胡麻高麗菜	高麗菜、小黃瓜、芝麻醬			雙色花椰菜	青花椰菜、白花椰菜、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽、芹菜、非基改味噌			鮮菇青醬濃湯	杏鮑菇、洋菇、九層塔、奶粉
						西式	
	晚餐	小米飯	小米、白米		晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米粒、三色豆、素鬆、素火腿
	(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、芹菜		(蛋素)	奶香滑蛋	大成CAS洗選蛋、珊瑚菇、奶粉、紅蘿蔔、黑木耳
	(全素)	腐皮炒蛋	豆皮、金針菇、芹菜		(全素)	奶香滑菇	非基改豆包、珊瑚菇、奶粉、紅蘿蔔、黑木耳
		白玉燒海結	海帶結、白蘿蔔、鴻喜菇、薑			素客家小炒	非基改豆干片、杏鮑菇、碎菜脯、紅蘿蔔、芹菜
		銀杏燴三丁	小黃瓜、山藥、白果、紅蘿蔔、薑、枸杞、當歸			有機空心菜	有機空心菜、薑
		小白菜	小白菜、薑			玉米腐皮湯	非基改玉米粒、豆皮、素火腿、紅蘿蔔、芹菜
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、枸杞、當歸				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	麥片牛奶	奶粉、麥片	<日>	早餐	玉米火腿粥	非基改玉米粒、素火腿、生鮮香菇、紅蘿蔔
5/19		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	5/21		小銀絲捲	小銀絲捲
		玉米炒豆腐	非基改玉米粒、非基改豆腐			蜜汁干丁	非基改豆干丁
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、核桃、蔓越莓			乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲
		蕃茄鮮蔬	蕃茄、小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	糙米飯	糙米、白米
		玉米G排	素玉米雞排		(蛋素)	田園咖哩炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、青花菜、紅蘿蔔、四季豆
		炸雙薯	地瓜條、薯條		(全素)	田園咖哩炒豆腐	非基改豆腐、洋芋、青花菜、紅蘿蔔、四季豆
		千島沙拉	美生菜、紫甘藍、非基改玉米粒、紅蘿蔔、小豆苗、沙拉醬、蕃茄醬			甘梅薯條	地瓜薯條、梅子粉
		堅果拌麵	白油麵、堅果、素火腿、芹菜			鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、芹菜
		鮮奶茶	奶粉、伯爵紅茶包			炒油菜	油菜、薑
						養生九尾湯	山藥、九尾草、皮絲、當歸、枸杞、乾香菇、紅棗
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	塔香紅醬麵	白油麵、蕃茄、三色豆、非基改玉米粒、九層塔
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔			蘑菇豆腸	非基改豆腸、洋芋、洋菇
	(全素)	塔香油腐	非基改三角油豆腐、九層塔			芋香蘿蔔	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑
		三杯鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			菠菜	菠菜、紅蘿蔔、乾香菇
		芋泥酥捲	芋泥酥捲			紫菜湯	紫菜、薑絲、芹菜
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
		芹香桔頭菜湯	桔頭菜、芹菜、乾香菇				
<六>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改豆漿				
5/20		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭				
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、起司片				
	(全素)	起司豆包	非基改大豆包、起司片				
		香烤地瓜	栗子地瓜				
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻				
		香炒A菜	A菜、薑				
	午餐	雙麻炒飯	黑麻油、黑芝麻、三色豆、非基改玉米粒、腰果、素火腿丁				
		家常豆腐	非基改油豆腐、筍片、紅蘿蔔、黑木耳				
		酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒				
		奶焗白菜	大白菜、非基改豆包絲、非基改玉米粒				
		椰香芋頭西米露	芋頭小丁、西谷米、椰漿粉、奶粉				
	晚餐	炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、素肉絲、紅蘿蔔、乾黑木耳、乾香菇				
		素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔、素香菇肉燥				
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔				
		小白菜	小白菜、薑				
		木耳金針湯	乾金針、角螺、芹菜、薑、乾黑木耳				