

普台國民小學106年6月05日至106年6月11日菜單

日期	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月10日		6月11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	地瓜粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	牛奶饅頭	70g	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	小芝麻包	30g	芋泥包	60g				
	菜脯炒蛋	60g	梅干豆干	50g	茄汁豆包	55g	塔香炒蛋	60g	蜜汁干丁	50g				
	菜脯碎干	55g	鮮菇炒蒲瓜	50g	綜合堅果	1匙	塔香嫩油腐	55g	巧克力玉米脆片	20g				
	滷海帶結	45g	麻香海帶根	45g	果醬	15g	蜜汁豆棗	25g	彩椒玉米	45g				
	芹香黃芽	45g	炒青江菜	50g	炒小白菜	50g	炒大黃瓜	55g	炒油菜	50g				
	枸杞高麗菜	50g					炒鵝白菜	50g						
午餐	小米飯	1碗	塔香紅醬麵	1.5碗	紫米飯	1碗	鮮蔬湯麵	1.5碗	紅醬焗烤飯	1碗				
	南洋咖哩豆腐	70g	紅燒蛋	1顆	香椿素燥	55g	香酥豆腸	50g	針菇炒蛋	60g				
	荸薺茄子	45g	紅燒油腐	55g	酥炸馬鈴薯	80g	脆炒豆薯	50g	腐皮針菇	55g				
	酥炸香菇	45g	彩椒三色	50g	絲瓜麵線	75g	塔香海帶根	45g	味噌燒蘿蔔	50g				
	有機皺葉白菜	60g	炒油菜	60g	涼拌過貓	50g	有機小松葉	60g	炒大白菜	65g				
	芹香黃瓜湯	1碗	冬瓜素丸湯	1碗	愛玉檸檬	1碗			南瓜濃湯	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				
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個						
晚餐	台式素炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	咖哩麵	1.5碗	芋頭地瓜飯	1碗					南洋咖哩螺旋麵	1.5碗
	杏鮑菇炒豆包	55g	五香黑干	55g	鮑菇炒蛋	60g	素炒豆腐	55g					醬爆油腐	55g
	日式燒冬瓜	50g	大瓜燴鮮菇	50g	豆干炒鮑菇	55g	蒲瓜炒香菇	50g					四喜針菇	45g
	空心菜	50g	螞蟻上樹	45g	西芹腰果	50g	蕃茄炒荸薺	45g					炒小白菜	55g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒花椰菜	55g	板燒銀芽	45g	素燥地瓜葉	50g					蘿蔔玉米湯	1碗
			紫菜豆皮湯	1碗	當歸皮絲湯	1碗	若谷茶湯	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	49	g	50	g	47	g	47	g	26	g	0	g	18	g
脂肪	40	g	41	g	38	g	36	g	21	g	0	g	15	g
醣類	297	g	290	g	291	g	293	g	220	g	0	g	75	g
熱量	1744	Kcal	1729	Kcal	1694	Kcal	1684	Kcal	1173	Kcal	0	Kcal	507	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	豆漿紅茶	非基改豆漿、紅茶
6/5		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	6/7		薄片吐司	薄片吐司
		菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯、青豆仁			茄汁豆包	非基改炸豆包、薑
		菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、青豆仁			綜合堅果	腰果、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、蔓越莓、核桃
		滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑絲			果醬	草莓果醬
		芹香黃芽	黃豆芽、台芹、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		枸杞高麗菜	高麗菜、枸杞				
	午餐	小米飯	小米、白米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、薑、素絞肉、素肉燥
		荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			酥炸馬鈴薯	馬鈴薯
		酥炸香菇	生鮮香菇			絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜			涼拌過貓	過貓、全素沙拉醬
		芹香黃瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、台芹、薑			愛玉檸檬	愛玉、檸檬
	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	咖哩麵	白油麵、生香菇、洋芋、素火腿、紅蘿蔔、咖哩粉
		杏鮑菇炒豆包	非基改豆包、杏鮑菇、九層塔		(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿		(全素)	豆干炒鮑菇	非基改豆干片、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		空心菜	空心菜、薑			西洋芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、生香菇、腰果
		什錦鮮菇湯	大白菜、生香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑			板燒銀芽	豆芽菜、黑木耳
						當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸
<二>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	<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
6/6		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	6/8		小芝麻包	小芝麻包
		梅干豆干	梅乾菜、非基改豆干、薑		(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		麻香海帶根	海帶根、白芝麻			蜜汁豆漿	豆漿
		炒青江菜	青江菜、薑			炒大黃瓜	大黃瓜、生香菇、薑
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	塔香紅醬麵	白油麵、蕃茄、三色豆、非基改玉米粒、九層塔		午餐	鮮蔬湯麵	白意麵、蕃茄、高麗菜、非基改玉米、金針菇、皮絲、乾香菇
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、芹菜、八角、滷包			香酥豆腸	非基改豆腸
	(全素)	紅燒油腐	非基改油豆腐、紅蘿蔔、芹菜			脆炒豆薯	洋地瓜、台芹、薑
		彩椒三色	青椒、黃椒、紅椒、黑木耳、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		炒油菜	油菜、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑
		冬瓜素丸湯	冬瓜、素小清丸、紅蘿蔔、芹菜、薑			0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	芋頭地瓜飯	白米、芋頭、地瓜
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、乾鈕扣菇			素炒豆腐	非基改薄豆腐、生香菇、台芹、薑末
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、生鮮木耳、紅蘿蔔			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、黑木耳、台芹			蕃茄炒荸薺	蕃茄、荸薺、洋地瓜、金針菇、薑
		炒花椰菜	花椰菜、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉、素肉燥、薑
		紫菜豆皮湯	豆皮、紫菜、薑			若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇

