

# 普台國民小學106年6月12日至106年6月18日菜單

日期	6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18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	麥片奶茶	1碗	山藥鹹粥	1碗	堅果可可豆漿	1碗	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	豆漿	1碗
	芝麻包	65g	小銀絲捲	40g	厚片吐司	1片	芋泥包	30g	豆沙包	65g	牛奶饅頭	70g	素菜包	100g
	蕃茄炒蛋	60g	醬滷豆腸	50g	玉米炒豆腐	50g	起司滑蛋	60g	豆瓣干丁	50g	香椿滷油腐	55g	針菇玉米炒蛋	60g
	蕃茄炒豆皮	55g	素鬆	15g	皮絲海芽	45g	起司豆包	55g	滷海帶結	45g	炒大黃瓜	55g	腐皮針菇玉米	55g
	五彩脆片	15g	蠔油豆芽菜	45g	果醬	1匙	茄汁杏鮑菇	25g	山藥捲	1條	香菇麵筋	45g	脆炒洋芋	50g
	紅絲海帶根	45g	鮮菇高麗菜	50g	炒鵝白菜	50g	醬燒冬瓜	55g	高麗菜	55g	炒高麗菜	50g	椒香麵腸	45g
	炒高麗菜	50g					炒大陸妹	55g					炒油菜	50g
午餐	菜根香炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗	鳳梨素鬆炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗
	黃金豆腐	70g	素燥滷蛋	1顆	磨菇豆干	55g	筍干油豆腐	50g	田園炒蛋	60g	紅燒豆包	60g	咖哩杏鮑菇	65g
	鳳梨木耳	45g	素燥滷油腐	55g	蘿蔔海帶根	45g	鮮菇燴玉筍	50g	田園豆腐	55g	日式燒冬瓜	60g	什錦小黃瓜	45g
	有機小松葉	45g	鮮菇三絲	50g	炒A菜	70g	松菇絲瓜	45g	椒鹽四季豆	60g	芋頭煲	45g	炸豆腸	60g
	關東煮湯	60g	糖醋地瓜	50g	當歸皮絲湯	1碗	有機空心菜	60g	炒青江菜	60g	炒小白菜	60g	松菇炒青江菜	65g
			炒龍鬚菜	55g			玉米腐皮湯	1碗	味噌湯	1碗	養生九尾湯	1碗	芹香桔頭菜湯	1碗
			蘿蔔腐皮湯	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	紅豆湯	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	小米飯	1碗	咖哩麵	1.5碗	紫米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	素燥拌麵	1.5碗	麻香飯	1碗
	塔香豆腐	55g	杏鮑菇炒豆干	55g	金針菇炒蛋	60g	五香黑干	55g	豆腐粉絲煲	60g	豆腐炒蛋	55g	麻婆豆腐	60g
	芹香洋芋絲	50g	紅蔘冬瓜	50g	金針菇炒豆皮	55g	芋泥酥捲	1條	玉筍豆苗	45g	炒豆腐	50g	玉米雪裡紅	50g
	味噌燒蘿蔔	50g	花椰菜	50g	三杯猴頭菇	50g	客家小炒	50g	三杯杏鮑菇	50g	海絲雙色	45g	塔香海帶根	45g
	炒油菜	60g	榨菜湯	1碗	木耳炒大黃瓜	55g	炒油菜	60g	炒A菜	60g	翠綠鵝白菜	60g	高麗菜	50g
	刺瓜湯	1碗			炒青江菜	60g			結頭丸子湯	1碗	什錦鮮菇湯	1碗	紫菜湯	1碗
				薑絲冬瓜湯	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	50	g	51	g	48	g	47	g	49	g	51	g	52	g
脂肪	41	g	36	g	35	g	37	g	34	g	38	g	36	g
醣類	290	g	293	g	295	g	298	g	293	g	290	g	293	g
熱量	1729	Kcal	1700	Kcal	1687	Kcal	1713	Kcal	1674	Kcal	1706	Kcal	1704	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	麥片奶茶	麥片、奶粉、紅茶包	<三>	早餐	堅果可可豆漿	非基改豆漿、可可粉、腰果
6/12		芝麻包	芝麻包	6/14		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、薑
	(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包絲、蕃茄			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑
		五彩脆片	喜瑞爾五彩脆片			果醬	椰香奶酥
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			炒鵝白菜	炒鵝白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
	午餐	菜根香炒飯	米、高麗菜、黑木耳、青豆仁、素蝦仁、枸杞、生香菇、菜脯		午餐	鳳梨素鬆炒飯	米、高麗菜、素火腿、玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔、鳳梨、素鬆
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			蘑菇豆干	非基改豆干丁、洋芋、洋菇
		鳳梨木耳	生鮮木耳、鳳梨、紅蘿蔔			蘿蔔海帶根	海帶根、白蘿蔔、薑
		有機小松葉	有機小松葉			炒A菜	菠菜、薑
		關東煮湯	非基改玉米段、素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、台芹			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸
	晚餐	小米飯	小米、白米		晚餐	紫米飯	紫米、白米
		塔香豆腐	非基改三角油豆腐、九層塔		(蛋素)	金針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、芹菜
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	金針菇炒豆皮	燻豆包
		味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、非基改味噌			三杯猴頭菇	猴頭菇、甜椒、九層塔、薑
		炒油菜	油菜、薑			木耳炒大黃瓜	大黃瓜、生鮮木耳、薑、枸杞
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹			炒青江菜	青江菜、薑
						薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸
<二>	早餐	山藥鹹粥	山藥、生鮮香菇、紅蘿蔔、素碎肉	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋蔥仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
6/13		小銀絲捲	迷你銀絲捲	6/15		芋泥包	芋泥包
		醬滷豆腸	非基改豆腸、薑		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、起司片
		素鬆	素鬆		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片
		蠔油豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑			茄汁杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒
		鮮菇高麗菜	菠菜、柳松菇、薑			醬燒冬瓜	冬瓜、蔭冬瓜醬
						炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、白米		午餐	燕麥飯	燕麥粒、白米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅碎瓜、紅蘿蔔			筍干油豆腐	非基改四角油豆腐、筍干、梅乾菜
	(全素)	素燥滷油腐	非基改三角油豆腐、紅碎瓜			鮮菇燴玉筍	小黃瓜、玉米筍、鮑魚菇、薑
		鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹			松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
		糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜			有機空心菜	有機空心菜、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			玉米腐皮湯	非基改玉米粒、非基改豆包、素火腿、紅蘿蔔、台芹
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、豆皮、素火腿、紅蘿蔔、台芹				
	晚餐	咖哩麵	白油麵、生鮮香菇、洋芋、素火腿、紅蘿蔔		晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、素羊肉、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、杏鮑菇、青豆仁			五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、鈕扣菇
		紅蓼冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		花椰菜	花椰菜、薑			客家小炒	非基改豆干片、素火腿、台芹、乾香菇、薑
		榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉絲			炒油菜	油菜、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<日>	早餐	豆漿	非基改豆漿
6/16		豆沙包	豆沙包	6/18		素菜包	素菜包
		豆瓣干丁	非基改豆干丁、白芝麻		(蛋素)	針菇玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、金針菇、台芹
		滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑		(全素)	腐皮針菇玉米	豆皮、非基改玉米粒、金針菇、台芹
		山藥捲	山藥捲			脆炒洋芋	洋芋、紅蘿蔔
		高麗菜	菠菜、紅蘿蔔、薑			椒香麵腸	麵腸、薑
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、豆芽菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		午餐	五穀飯	五穀米、白米
	(蛋素)	田園炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、青花菜、紅蘿蔔			咖哩杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、花椰菜、紅蘿蔔、咖哩粉
	(全素)	田園豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、青花菜、紅蘿蔔			什錦小黃瓜	小黃瓜、山藥、豆芽菜、草菇、黑木耳、枸杞
		椒鹽四季豆	四季豆			炸豆腸	地瓜薯條、梅子粉
		炒青江菜	青江菜、薑			松菇炒青江菜	菠菜、柳松菇、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹			芹香桔頭菜湯	結頭菜、台芹、薑、乾香菇
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米、白米		晚餐	麻香飯	白米、熟黑芝麻
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑			麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑碎、素絞肉
		玉筍豆苗	小豆苗、玉米筍、紅甜椒			玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、金針菇
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		炒A菜	A菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		結頭丸子湯	結頭菜、素小清丸、台芹			紫菜湯	紫菜、角螺、薑
<六>	早餐	小米粥	小米、白米				
6/17		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭				
		香椿滷油腐	非基改三角油豆腐、香椿醬				
		炒大黃瓜	大黃瓜、生鮮香菇、薑				
		香菇麵筋	油泡、非基改玉米粒、薑、乾鈕扣菇				
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
	午餐	全糙米飯	糙米				
		紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹				
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿				
		芋頭煲	芋頭、生鮮香菇、台芹				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		養生九尾湯	山藥、九尾草、皮絲、當歸、枸杞、薑				
	晚餐	素燥拌麵	白油麵、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、青豆仁				
	(蛋素)	豆腐炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、台芹、薑				
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、台芹、薑				
		海絲雙色	海帶絲、油皮絲、青椒、紅蘿蔔				
		翠綠鵝白菜	鵝白菜、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、生鮮香菇、金針菇、黑木耳、薑				