

普台國民小學106年7月10日至106年7月16日菜單

日期	7月10日		7月11日		7月12日		7月13日		7月14日		7月15日		7月16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	玉米火腿粥	1碗	五穀豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	阿華田	1碗
	小銀絲捲	60g	素菜包	1片	厚片土司	1片	芋泥包	40g	豆沙包	65g	小芝麻包	30g	牛奶饅頭	70g
	香椿烘蛋	55g	蠔汁凍腐	60g	甜醬干丁	60g	玉米炒蛋	60g	番茄炒豆皮	55g	蜜汁干丁	55g	針菇玉米炒蛋	60g
	香椿燒油腐	50g	芹香海絲	50g	芝麻拌海芽	40g	玉米炒豆腐	55g	滷海帶結	1匙	炒筍白筍	50g	腐皮針菇玉米	55g
	素鬆	50g	香菇炒大瓜	20g	果醬	1匙	蜜汁豆漿	20g	五彩脆片	45g	脆瓜	25g	綜合堅果	1匙
	乾煸四季豆	45g	炒大陸妹	50g	炒青江菜	50g	梅粉鮮蔬	45g	炒油菜	50g	炒青江菜	50g	白菜麵筋	50g
	炒高麗菜	50g					炒小白菜	50g					清炒豆芽菜	50g
午餐	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	咖哩螺旋麵	1.5碗	小米飯	1碗	古早味高麗菜飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	麻香飯	1碗
	醬爆黑干	55g	素燥滷蛋	1顆	日式關東煮	60g	蕃茄凍腐	55g	塔香炒蛋	60g	香酥豆腸	60g	麻婆豆腐	60g
	味噌南瓜滷麵筋	55g	素燥滷油腐	55g	炸雙薯條	60g	珍菇箭筍	50g	塔香嫩油腐	55g	蘿蔔海帶根	50g	鳳梨木耳	50g
	螞蟻上樹	50g	蘑菇豆干	45g	炒花椰菜	55g	白菜滷	55g	腰果猴頭菇	50g	炒A菜	60g	涼拌素G小黃瓜	50g
	炒小白菜	60g	糖醋地瓜	45g	味噌湯	1碗	炒青江菜	60g	松菇鵝白菜	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	炒高麗菜	55g
	番茄湯	1碗	炒油菜	55g			當歸皮絲湯	1碗	綠豆粉圓甜湯	1碗			四神湯	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	台式素炒飯	1碗	芋頭地瓜飯	1碗	小米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗
	蘑菇豆腸	60g	豆腐粉絲煲	55g	絲瓜炒蛋	60g	塔香三角油腐	55g	素燥滷干丁	55g	夏威夷炒蛋	60g	黃金豆腐	60g
	迷迭香馬鈴薯	60g	鮮菇燴玉筍	50g	絲瓜炒豆皮絲	55g	芹香洋芋絲	50g	味噌燒蘿蔔	55g	夏威夷炒豆包	55g	枸杞冬瓜	50g
	炒青江菜	55g	玉米若末	55g	荸薺茄子	50g	干丁雪裡紅	50g	黃瓜燴鮮菇	50g	四喜針菇	50g	客家小炒	50g
	薑絲冬瓜湯	1碗	炒鵝白菜	55g	銀杏燴三丁	50g	炒大陸妹	60g	炒小白菜	45g	塔香海絲	45g	炒油菜	55g
			紫菜素丸湯	1碗	素燥地瓜葉	55g	刺瓜湯	1碗	海芽黃芽湯	1碗	炒青江菜	55g		
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	51	g	51	g	50	g	47	g	48	g	49	g	50	g
脂肪	48	g	50	g	48	g	48	g	50	g	52	g	51	g
醣類	287	g	285	g		g	289	g	289	g	287	g	288	g
熱量	1784	Kcal	1794	Kcal	#VALUE!	Kcal	1776	Kcal	1798	Kcal	1812	Kcal	1811	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米火腿粥	白米、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
7/10		小銀絲捲	小銀絲捲	7/12		厚片土司	厚片土司
	(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、香椿醬			甜醬干丁	非基改豆干丁
	(全素)	香椿燒油腐	非基改油豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、香椿醬			芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、薑、熟白芝麻
		素鬆	素鬆			果醬	巧克力果醬
		乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲			炒青江菜	青江菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
	午餐	白米飯	白米		午餐	咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、素火腿、生鮮香菇、紅蘿蔔
		醬爆黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、九層塔			日式關東煮	非基改油豆腐、非基改玉米段、白蘿蔔、素黑輪
		味噌南瓜滷麵筋	南瓜、非基改味噌、油泡、薑			炸雙薯條	地瓜薯條、馬鈴薯條
		螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、台芹、黑木耳、乾香菇			炒花椰菜	花椰菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、台芹、非基改味噌
		番茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑			0	
	晚餐	台式素炒飯	白米、高麗菜、生鮮香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳		晚餐	小米飯	白米、小米
		蘑菇豆腸	非基改豆腸、洋菇		(蛋素)	絲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、絲瓜、薑
		迷迭香馬鈴薯	洋芋		(全素)	絲瓜炒豆皮絲	非基改豆包、絲瓜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、乾香菇、當歸			銀杏燴三丁	小黃瓜、洋芋、白果、紅蘿蔔、薑、枸杞、當歸
		0				素燥地瓜葉	地瓜葉、薑
						芹香結頭菜湯	結頭菜、台芹、薑、乾香菇
<二>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改豆漿	<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
7/11		素菜包	素菜包	7/13		芋泥包	小芋泥包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	玉米炒豆腐	非基改豆包絲、非基改玉米粒、薑
		香菇炒大瓜	大黃瓜、生鮮香菇、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒
		0				炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、紅碎瓜、香椿素燥			蕃茄凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄
	(全素)	素燥滷油腐	非基改三角油腐、紅碎瓜、香椿素燥、紅蘿蔔			珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		蘑菇豆干	非基改豆干丁、洋芋、洋菇			白菜滷	大白菜、角螺、紅蘿蔔、黑木耳
		糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜			炒青江菜	青江菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥包
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、豆皮、素火腿、紅蘿蔔、台芹				
	晚餐	芋頭地瓜飯	白米、芋頭、地瓜		晚餐	全糙米飯	糙米
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、紅蘿蔔、薑			塔香三角油腐	非基改三角油豆腐、九層塔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔、黑木耳
		玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉			干丁雪裡紅	雪裡紅、非基改豆干丁、金針菇
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		紫菜素丸湯	素小清丸、角螺、紫菜、薑			刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹

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	阿華田	阿華田
7/14		豆沙包	豆沙包	7/16		牛奶饅頭	牛奶饅頭
		番茄炒豆皮	非基改生豆包、蕃茄、木耳		(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
		五彩脆片	喜瑞爾五彩球脆片			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		炒油菜	油菜、薑			白菜麵筋	大白菜、油泡、薑
						清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、台芹
	午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、乾鈕菇		午餐	麻香飯	白米、熟黑芝麻
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、薑、素碎肉
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			鳳梨木耳	生鮮木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑
		腰果猴頭菇	腰果、猴頭菇、小黃瓜、九層塔、薑			涼拌素G小黃瓜	素G、小黃瓜、香油、鹽、糖
		松菇鵝白菜	鵝白菜、柳松菇、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		綠豆粉圓甜湯	綠豆、生芋圓、粉圓			四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、蓮子乾、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、生香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、乾香菇、黑木耳
		素燥滷干丁	非基改黑豆干、紅碎瓜、紅蘿蔔			黃金豆腐	非基改薄豆腐
		味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、非基改味噌、薑			枸杞冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		黃瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈、木耳、紅蘿蔔			客家小炒	非基改豆干、素火腿、台芹、乾香菇、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		海芽黃芽湯	黃豆芽、油腐皮、台芹、乾海芽、薑			0	
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
7/15		小芝麻包	小芝麻包				
		蜜汁干丁	非基改豆干丁、白芝麻				
		炒筍白筍	筍白筍、紅蘿蔔、薑、黑木耳				
		脆瓜	脆瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、非基改玉米粒、三色豆、乾香菇				
		香酥豆腸	非基改豆腸、九層塔				
		蘿蔔海帶根	海帶根、白蘿蔔、薑				
		炒A菜	A菜、薑				
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、大蔥仁、紅蘿蔔、薑				
		0					
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	夏威夷炒蛋	大成CAS洗選蛋、鳳梨、素火腿、蕃茄、薑				
	(全素)	夏威夷炒豆包	非基改豆包、鳳梨、素火腿、蕃茄、薑				
		四喜針菇	筍白筍、金針菇、木耳、紅蘿蔔、台芹				
		塔香海絲	海帶絲、紅蘿蔔、九層塔				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		木耳金針湯	乾金針、角螺、台芹、薑、黑木耳				