

普台國民小學106年7月24日至106年7月30日菜單

日期	7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		7月29日		7月30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	厚片土司	1片	芋泥包	40g	黑糖捲饅頭	65g	瑞穗牛奶饅頭	70g	小銀絲捲	40g
	醬滷豆腸	55g	菜脯碎干	60g	番茄炒蛋	60g	豆瓣油腐	55g	玉米炒豆腐	55g	起司滑蛋	60g	蜜汁干丁	50g
	紅絲海帶根	50g	椒香麵腸	50g	番茄炒豆皮	55g	茄汁杏鮑菇	50g	綜合堅果	1匙	起司豆包	55g	乾煸四季豆	50g
	芹香黃芽	50g	素鬆	20g	果醬	1匙	醬燒冬瓜	50g	蕃茄針菇	45g	香烤地瓜	50g	番茄炒馬鈴薯	45g
	炒油菜	50g	炒高麗菜	50g	皮絲海芽	45	炒大陸妹	55g	炒鵝白菜	50g	芝麻海帶根	45g	炒高麗菜	50g
					炒青江菜	50g					香炒A菜	55g		
午餐	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗	什錦炒飯	1碗	麻香飯	1碗	炒粿條	1.5碗	麻香飯	1碗	漢堡	1個
	素燥滷蛋	60g	五香油腐	1顆	醬爆豆干	55g	蒲瓜炒蛋	55g	素燥豆包	60g	麻婆豆腐	60g	玉米G排	1片
	素燥滷油腐	55g	白菜滷	55g	酥炸彩椒鮑菇	60g	豆皮炒蒲瓜	50g	大瓜炒香菇	55g	奶焗白菜	65g	千島沙拉	50g
	絲瓜麵線	65g	鳳梨木耳	45g	炒小白菜	60g	螞蟻上樹	50g	炒小白菜	60g	香菇燴三色	45g	炸雙薯條	60g
	鮮菇燴玉筍	55g	炒鵝白菜	45g	鮮蔬湯	1碗	珍菇箭筍	45g	木耳金針湯	1碗	銀芽雙色	50g	腰果拌麵	70g
	有機蔬菜	60g	檸檬愛玉湯	1碗			有機蔬菜	60g			味噌湯	1碗	義式蕃茄湯	1碗
	冬瓜檸檬山粉圓	1碗					紅豆湯圓	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		
晚餐	台式素炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	全糙米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	胚芽米飯	1碗		
	五香黑干	55g	針菇炒蛋	60g	咖哩洋芋炒豆腐	60g	磨菇豆腸	55g	塔香炒蛋	60g	奶香燴菇	55g		
	薑絲南瓜	60g	腐皮針菇	55g	素丸炒大瓜	55g	素客家小炒	50g	塔香豆腐	55g	玉筍豆苗	50g		
	炒A菜	60g	白玉燒海結	50g	海絲雙色	50g	炒青江菜	55g	三杯杏鮑菇	50g	塔香鮑菇	45g		
	雙色蘿蔔湯	1碗	銀杏燴三丁	50g	炒花椰菜	60g	玉米腐皮湯	1碗	芋泥酥捲	1條	炒A菜	60g		
			炒小白菜	60g	什錦鮮菇湯	1碗			炒高麗菜	50g	刺瓜湯	1碗		
			薑絲冬瓜湯	1碗					芹香結頭菜湯	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		
營養成份分析														
蛋白質	47	g	48	g	50	g	46	g	46	g	48	g	47	g
脂肪	43	g	43	g	45	g	48	g	49	g	46	g	45	g
醣類	278	g	280	g	278	g	275	g	270	g	276	g	280	g
熱量	1687	Kcal	1699	Kcal	1717	Kcal	1716	Kcal	1705	Kcal	1710	Kcal	1713	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紫米漿	紫米、白米	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
7/24		芝麻包	芝麻包	7/26		厚片土司	厚片吐司
		醬油豆腸	非基改豆腸段		(蛋素)	番茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑		(全素)	番茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、木耳
		芹香黃芽	黃豆芽、台芹、紅蘿蔔、薑、黑木耳			果醬	奶酥果醬
		炒油菜	炒油菜、薑			皮絲海芽	皮絲、紅蘿蔔、海芽、薑
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	燕麥飯	燕麥粒、白米		午餐	什錦炒飯	高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、腐竹、素肉絲、黑木耳、乾香菇
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、紅碎瓜、紅蘿蔔			醬爆豆干	非基改豆干、薑
	(全素)	素燥滷油腐	非基改油豆腐、紅碎瓜、紅蘿蔔			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		鮮菇燴玉筍	小黃瓜、玉米筍、鮑魚菇、薑			鮮蔬湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
		有機蔬菜	有機蔬菜				
		冬瓜檸檬山粉圓	山粉圓、冬瓜茶磚、檸檬				
	晚餐	台式素炒麵	白扁麵、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、薑		晚餐	全糙米飯	糙米
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔			咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔
		薑絲南瓜	南瓜、薑、枸杞			素丸炒大瓜	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、油腐皮、青椒、紅蘿蔔
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、角螺、紅蘿蔔、薑			炒花椰菜	花椰菜、薑
		0				什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳
<二>	早餐	廣東粥	白米、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、洋薏仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
7/25		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	7/27		芋泥包	小芋泥包
		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
		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
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	鵝白菜、薑
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	麻香飯	白米、熟黑芝麻
		五香油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑、八角		(蛋素)	蒲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、蒲瓜
		白菜滷	大白菜、角螺、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	豆皮炒蒲瓜	非基改豆包、蒲瓜
		鳳梨木耳	生鮮木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、杏鮑菇、冬粉、台芹、黑木耳、乾香菇
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		檸檬愛玉湯	檸檬、愛玉			有機蔬菜	有機蔬菜
		0				紅豆湯圓	小湯圓、紅豆
	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、素肉鬆、素火腿、素肉絲
	(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹			磨菇豆腸	非基改豆腸、洋芋、洋菇
	(全素)	腐皮針菇	豆皮、金針菇、台芹			素客家小炒	非基改豆干、台芹、杏鮑菇、碎菜脯、紅蘿蔔、薑
		白玉燒海結	海帶結、白蘿蔔、鴻喜菇、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		銀杏燴三丁	毛豆仁、非基改玉米粒、洋芋、紅蘿蔔(全部切丁)			玉米腐皮湯	非基改玉米粒、豆皮、素火腿、紅蘿蔔、台芹
		炒小白菜	小白菜、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、乾香菇				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	麥片牛奶	紐西蘭全脂奶粉、麥片	<日>	早餐	玉米火腿粥	白米、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
7/28		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	7/30		小銀絲捲	小銀絲捲
		玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、薑			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、蔓越莓、核桃			乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲
		蕃茄針菇	金針菇、蕃茄、黃甜椒			番茄炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈菇、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
	午餐	炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、黑木耳、素肉絲、乾香菇		午餐	漢堡	漢堡
		素燥豆包	非基改小豆包			玉米G排	玉米G排
		大瓜炒香菇	大黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔			千島沙拉	美生菜、小豆苗、非基改玉米粒、紫甘藍、素沙拉醬
		炒小白菜	小白菜、薑			炸雙薯條	地瓜薯條、馬鈴薯條
		木耳金針湯	乾金針、角螺、台芹、薑、黑木耳			腰果拌麵	白油麵、腰果、台芹
		0				義式蕃茄湯	蕃茄、西洋芹、素料、白蘿蔔
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	0	
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔			0	
	(全素)	塔香豆腐	非基改三角油豆腐、九層塔			0	
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			0	
		芋泥酥捲	芋泥酥捲			0	
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
		芹香結頭菜湯	結頭菜、台芹、薑、乾香菇				
<六>	早餐	五穀豆漿	非基改豆漿、五穀米				
7/29		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭				
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司、紅蘿蔔				
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司				
		香烤地瓜	地瓜				
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔				
		香炒A菜	A菜、薑				
	午餐	麻香飯	白米、熟黑芝麻				
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑、素碎肉				
		奶焗白菜	大白菜、乳酪絲、非基改玉米粒、非基改豆包、奶粉				
		香菇燴三色	生鮮香菇、小黃瓜、沙拉筍、薑				
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳				
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米				
		奶香燴菇	非基改豆包、珊瑚菇、紅蘿蔔、黑木耳、奶粉				
		玉筍豆苗	小豆苗、玉米筍、紅甜椒				
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔				
		炒A菜	A菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、薑、乾香菇				