

普台國民小學106年8月28日至106年9月03日菜單

日期	8月28日		8月29日		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3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	芝麻豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	牛奶饅頭	65g	素蘿蔔糕	1片	桂圓黑糖饅頭	60g	芝麻包	30g	刈包	60g	迷你銀絲捲	40g	厚片吐司	1片
	菜脯炒蛋	55g	薑汁豆腸	55g	蕃茄炒凍腐	55g	針菇玉米炒蛋	60g	素火腿片	1片	香滷豆干	50g	起司滑蛋	60g
	菜脯碎干	50g	素鬆	15g	五彩球脆片	20g	腐皮針菇玉米	55g	白芝麻糖粉	3g	彩椒玉米	45g	起司豆包	55g
	滷海帶結	45g	鮮菇炒蒲瓜	50g	薑絲海帶根	45g	豆漿	20g	炒酸菜	20g	脆瓜	20g	皮絲海芽	40g
	香菇炒小瓜	50g	炒高麗菜	50g	炒小白菜	50g	茄汁杏鮑菇	45g	炒大陸妹	50g	炒油菜	55g	果醬	15g
	炒青江菜	50g					炒鵝白菜	50g					炒青江菜	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	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	麻香飯	1碗
	醬爆黑干	60g	素燥滷蛋	1顆	日式關東煮	55g	三杯油腐	55g	塔香炒蛋	60g	香酥豆腸	50g	麻婆豆腐	60g
	味噌南瓜滷麵筋	50g	素燥滷豆干	55g	炸雙薯	60g	珍菇箭筍	50g	塔香嫩油腐	55g	蘿蔔海帶根	45g	銀杏燴三丁	50g
	螞蟻上樹	50g	糖醋地瓜	50g	炒龍鬚菜	55g	白菜滷	65g	腰果杏鮑菇	55g	炒A菜	65g	香酥薯餅	60g
	炒小白菜	60g	芋薺茄子	50g	味噌湯	1碗	炒青江菜	60g	有機小松葉	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	炒高麗菜	55g
	番茄湯	1碗	炒油菜	60g			芹香結頭菜湯	1碗	綠豆粉圓湯	1碗			檸檬愛玉	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	芝麻豆漿	一碗	麵包	一個	優酪乳	一瓶	麵包	一個	芝麻豆漿	一碗
晚餐	紫米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	腰果素雞	60g	黃金豆腐	65g	鮮蔬滑蛋	60g	芋香瓜仔豆輪	55g	高麗菜滷凍腐	60g	豆腐炒蛋	60g	素燥滷油腐	55g
	玉米若末	45g	鮮菇燴玉筍	50g	鮮蔬豆干	55g	素客家小炒	50g	蒲瓜炒香菇	50g	炒豆腐	55g	塔香海帶根	45g
	芹香洋芋絲	50g	炒青江菜	55g	珍菇大黃瓜	55g	奶香針菇	50g	蕃茄炒豆薯	50g	枸杞冬瓜	50g	炒油菜	55g
	營養莧菜	55g	木耳金針湯	1碗	芋泥酥捲	1條	紅絲小芥菜	55g	白菜麵筋	55g	麻油豆皮山藥	50g	當歸皮絲湯	1碗
	冬菜粉絲湯	1碗			炒花椰菜	55g	筍片湯	1碗	榨菜湯	1碗	炒小白菜	60g		
					紫菜湯	1碗					什錦鮮菇湯	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	52	g	48	g	46	g	47	g	50	g	47	g	49	g
脂肪	45	g	46	g	43	g	46	g	47	g	44	g	48	g
醣類	268	g	266	g	269	g	268	g	269	g	262	g	264	g
熱量	1685	Kcal	1670	Kcal	1647	Kcal	1674	Kcal	1699	Kcal	1632	Kcal	1684	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	紅茶包、奶粉
8/28		牛奶饅頭	牛奶饅頭	8/30		桂圓黑糖饅頭	桂圓黑糖饅頭
	(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、菜脯、青豆仁			蕃茄炒凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄
	(全素)	菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、青豆仁			五彩球脆片	喜瑞爾五彩球脆片
		滷海帶結	海帶根、紅蘿蔔、薑			薑絲海帶根	海帶根、薑
		香菇炒小瓜	小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			0	
	午餐	白米飯	白米		午餐	咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、咖哩粉
		醬爆黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、九層塔			日式關東煮	非基改四月油豆腐丁、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、非基改味噌、台芹
		味噌南瓜滷麵筋	南瓜、非基改味噌、油泡、薑			炸雙薯	地瓜薯條、比利時薯條
		螞蟻上樹	冬粉、高麗菜、杏鮑菇、台芹、乾香菇、乾木耳			炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		番茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		腰果素雞	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、鮑魚菇、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔
		玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、素絞肉		(全素)	鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、鮑魚菇、敏豆、紅蘿蔔
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			珍菇大黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		營養莧菜	莧菜、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		冬菜粉絲湯	素小清丸、金針菇、冬粉、冬菜、台芹			炒花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
						紫菜湯	紫菜、豆皮、薑
<二>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、生鮮香菇、紅蘿蔔、素絞肉、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
8/29		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	8/31		芝麻包	芝麻包
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑		(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
		素鬆	素鬆		(全素)	腐皮針菇玉米	豆皮、非基改玉米粒、金針菇、台芹
		鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑			豆漿	豆漿
		炒高麗菜	高麗菜、薑			茄汁杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、紅蘿蔔、素肉燥			三杯油腐	非基改油豆腐丁、青椒、紅椒、薑
	(全素)	素燥滷豆干	非基改豆干丁、紅蘿蔔、素肉燥			珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜			白菜滷	大白菜、角螺、紅蘿蔔、乾木耳
		荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、台芹、薑、乾香菇
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮、台芹			0	
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			芋香瓜仔豆輪	迷你豆輪、芋頭、黑碎瓜、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干片、杏鮑菇、台芹、碎菜脯、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	炒青江菜、薑			奶香針菇	金針菇、奶粉、紅蘿蔔、台芹
		木耳金針湯	乾金針、角螺、薑、台芹、乾木耳			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
		0				筍片湯	生鮮竹筍、角螺、紅蘿蔔、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、黑芝麻	<日>	早餐	阿華田	阿華田
9/1		刈包	刈包	9/3		厚片吐司	厚片土司
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、起司
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		炒酸菜	酸菜、薑			皮絲海芽	皮絲、乾海芽、紅蘿蔔、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			果醬	草莓果醬
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	古早味高麗菜飯	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		午餐	麻香飯	白米、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、台芹、薑、素肉碎
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			銀杏燴三丁	洋芋、小黃瓜、白果罐、紅蘿蔔、薑、枸杞、當歸
		腰果杏鮑菇	杏鮑菇、腰果、小黃瓜、薑			香酥薯餅	薯餅
		有機小松葉	有機小松葉、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		綠豆粉圓湯	綠豆、生芋圓、粉圓			檸檬愛玉	愛玉、檸檬
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	金瓜炒米粉	新竹米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、乾木耳
		高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、角螺、八角、乾鈕菇			素燥滷油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔
		蒲瓜炒香菇	非基改三角油豆腐、九層塔			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		蕃茄炒豆薯	蕃茄、荸薺、金針菇、洋地瓜			炒油菜	油菜、薑
		白菜麵筋	大白菜、油泡、紅蘿蔔、黑木耳、薑			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸中藥包
		榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑			0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
9/2		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲				
		香滷豆干	非基改豆干丁、滷包、薑				
		彩椒玉米	非基改玉米粒、紅甜椒、黃甜椒				
		脆瓜	脆瓜				
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、高麗菜、乾香菇				
		香酥豆腸	非基改豆腸				
		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、大薏仁、紅蘿蔔、薑				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米				
	(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、香菇、台芹、薑				
		枸杞冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑				
		麻油豆皮山藥	山藥、角螺、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、紅蘿蔔、乾木耳				