

普台國民小學106年9月04日至106年9月10日菜單

日期	9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10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	芋香鹹粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗				
	牛奶饅頭	70g	地瓜包	30g	全麥薄片吐司	2片	小芋泥包	40g	迷你銀絲捲	40g				
	塔香炒蛋	60g	香滷三角腐	55g	玉米炒豆腐	55g	蕃茄炒蛋	60g	素燥干丁	55g				
	塔香嫩油腐	55g	彩燴松菇	50g	果醬	1匙	蕃茄炒豆皮	55g	芹香海絲	45g				
	甜醬麵腸	50g	素鬆	20g	麻香海帶根	45g	鮮菇炒大瓜	50g	茄汁杏鮑菇	45g				
	白菇馬鈴薯	50g	炒高麗菜	50g	炒鵝白菜	50g	蜜汁豆漿	20g	炒青江菜	50g				
	炒小白菜	50g					炒油菜	50g						
午餐	小米飯	1碗	塔香紅醬麵	1.5碗	白飯	1碗	咖哩炒飯	1碗	鮮蔬湯麵	1.5碗				
	豆腐粉絲煲	60g	鮑菇炒蛋	60g	香椿素燥	50g	香酥豆腸	55g	針菇炒蛋	60g				
	芋薺茄子	55g	豆干炒鮑菇	55g	酥炸馬鈴薯	60g	脆炒豆薯	50g	腐皮針菇	55g				
	酥炸香菇	65g	西芹腰果	50g	彩椒木耳	50g	有機空心菜	55g	塔香海帶根	45g				
	炒青江菜	55g	有機黑葉白菜	60g	涼拌過貓	55g	南瓜濃湯	1碗	甘梅薯條	1碗				
	芹香黃瓜湯	60g	四神湯	1碗	紅豆湯圓	1碗			有機青江菜	60g				
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	芝麻豆漿	一碗	麵包	一個						
晚餐	台式素炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	芋頭地瓜飯	1碗					燕麥飯	1碗
	杏鮑菇炒豆包	55g	五香黑干	60g	紅燒蛋	60g	素炒豆腐	55g					醬爆油腐	55g
	日式燒冬瓜	60g	大瓜燴鮮菇	55g	紅燒豆腸	55g	蒲瓜炒香菇	50g					四喜針菇	50g
	炒A菜	60g	螞蟻上樹	50g	絲瓜麵線	50g	蕃茄芋薺	55g					麻油豆皮山藥	50g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒花椰菜	50g	味噌燒蘿蔔	55g	素燥地瓜葉	50g					炒小白菜	55g
			紫菜豆皮湯	1碗	炒青江菜	55g	味噌湯	1碗					蘿蔔玉米湯	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	47	g	47	g	48	g	44	g	30	g	0	g	24	g
脂肪	43	g	46	g	45	g	48	g	33	g	0	g	20	g
醣類	278	g	280	g	276	g	276	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1687	Kcal	1722	Kcal	1701	Kcal	1712	Kcal	1137	Kcal	0	Kcal	632	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	豆漿紅茶	非基改豆漿、紅茶包
9/4		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	9/6		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、薑
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			果醬	巧克力果醬
		甜醬麵腸	麵腸、小黃瓜、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑
		白菇馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈菇、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	白飯	白米
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、黑木耳、薑			香椿素燥	碎豆輪、香椿醬、素絞肉、薑
		荸薺茄子	茄子、荸薺、薑、台芹			酥炸馬鈴薯	洋芋
		酥炸香菇	生鮮香菇			彩椒木耳	大白菜、青花菜、木耳、紅甜椒、黃甜椒、紅蘿蔔、薑、杏鮑菇
		炒青江菜	青江菜、薑			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			紅豆湯圓	紅豆、小湯圓
	晚餐	台式素炒飯	白米、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、薑		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		杏鮑菇炒豆包	非基改豆包絲、杏鮑菇、九層塔		(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿、薑		(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹
		炒A菜	A菜、薑			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、乾木耳、薑			味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑、非基改味噌
		0				炒青江菜	青江菜、薑
						冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、紅蘿蔔、台芹、薑
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、碎菜脯、非基改豆干丁、紅蘿蔔、台芹、乾香菇	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
9/5		地瓜包	桂冠地瓜包	9/7		小芋泥包	小芋泥包
		香滷三角腐	非基改三角油腐、滷包		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		彩燴松菇	柳松菇、敏豆、紅甜椒、黃甜椒		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包絲、蕃茄、生鮮木耳
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、生鮮香菇、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒油菜	油菜、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	咖哩炒飯	白米、洋芋、素火腿、高麗菜、杏鮑菇、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇、咖哩粉
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			香酥豆腸	非基改豆腸段
	(全素)	豆干炒鮑菇	非基改豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			脆炒豆薯	豆薯、紅蘿蔔、台芹、薑
		西洋芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果			有機空心菜	有機空心菜
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉、紅蘿蔔
		四神湯	山藥、薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞			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、洋芋、洋菇
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、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、冬粉、木耳、乾香菇、芹菜、素絞肉			蕃茄荸薺	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、素香菇肉燥、薑
		紫菜豆皮湯	紫菜、角螺、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽

