

普台國民小學106年9月11日至106年9月17日菜單

日期	9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16日		9月17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	阿華田	1碗	米漿	1碗	十寶粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗	小米粥	1碗	香醇牛奶	1碗
	芝麻包	65g	全麥吐司	2片	刈包	60g	芋泥包	40g	全麥厚片吐司	1片	桂圓黑糖饅頭	60g	銀絲捲	70g
	紅燒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	香滷黑干片	60g	茶葉蛋	60g	蜜汁干丁	55g	薑汁油腐	60g	香椿烘蛋	50g
	紅燒豆皮	55g	果醬	1匙	白芝麻糖粉	10g	茶香豆干	55g	果醬	1匙	花瓜	25g	香椿燒油腐	50g
	素鬆	25g	蕃茄炒馬鈴薯	20g	芹香海絲	45g	炒冬粉	35g	芋仔餅	45g	皮絲海芽	45g	巧克力玉米脆片	15g
	蕃茄鮮蔬	45g	炒油菜	50g	炒大白菜	55g	香菇炒小瓜	50g	蠔油大陸妹	50g	素燥地瓜葉	50g	絲瓜油泡	70g
	炒小白菜	50g					炒青江菜	50g					枸杞高麗菜	50g
午餐	紫米飯	1碗	夏威夷炒飯	1碗	雪菜若絲炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	胚芽米飯	1碗	小米飯	1碗
	筍干油豆腐	60g	鮑菇炒蛋	1顆	素雞海帶滷	55g	豆瓣豆腸	55g	茄汁炸蛋	1顆	紅燒豆包	60g	磨菇豆腐	60g
	素香茄子	55g	鮑菇炒豆干	55g	塔香杏鮑菇	50g	蕃茄炒飽瓜	50g	茄汁豆包	55g	冬瓜佐玉米	50g	螞蟻上樹	50g
	馬鈴薯沙拉	50g	酥炸地瓜條	45g	麻香四季豆	55g	芹香海絲	50g	什錦小黃瓜	50g	脆炒豆薯	45g	西芹腰果	50g
	炒青江菜	60g	有機莧菜	45g	蕃茄湯	1碗	有機小松葉	45g	南瓜粉絲煲	55g	薑絲空心菜	50g	炒油菜	55g
	藥膳湯	1碗	薑絲海結湯	1碗			四神湯	1碗	有機皺葉白菜	60g	酸辣湯	1碗	仙草綠豆甜湯	1碗
									豆薯皮絲湯	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	小米飯	1碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗	紫米飯	1碗	地瓜飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗
	蕃茄豆腐	55g	醬爆干丁	60g	鮮蔬滑蛋	60g	香滷油豆腐	55g	香酥豆腸	60g	磨菇炒蛋	55g	三杯素G	55g
	客家小炒	50g	佛跳牆	55g	鮮菇燴玉筍	55g	四季豆佐玉米	45g	咖哩洋芋炒火	55g	磨菇三角油腐	50g	蕃茄豆皮	50g
	義式焗烤	55g	彩椒炒烤麩	50g	梅香麵腸	50g	炒鵝白菜	55g	蘿蔔炒海帶	55g	腰果炒黃瓜	50g	炒青江菜	55g
	炒A菜	65g	雙色花椰	50g	枸杞冬瓜	55g	味噌湯	1碗	炒青江菜	50g	珍菇箭筍	50g	香菇銀蘿湯	1碗
	冬菜粉絲湯	1碗	刺瓜湯	60g	炒莧菜	50g			青木瓜燉湯	1碗	炒小白菜	55g		
					玉米濃湯	1碗					榨菜湯	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	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	46	g	46	g	45	g	47	g	50	g	44	g	47	g
脂肪	44	g	44	g	42	g	45	g	49	g	43	g	45	g
醣類	281	g	272	g	278	g	278	g	280	g	279	g	277	g
熱量	1704	Kcal	1668	Kcal	1670	Kcal	1705	Kcal	1761	Kcal	1679	Kcal	1701	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、非基改玉米粒、香菇、素火腿、紅蘿蔔	<三>	早餐	米漿	白米
9/11		芝麻包	芝麻包	9/13		刈包	刈包
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、紅蘿蔔、青豆仁、台芹			香滷黑干片	非基改豆干片、滷包
	(全素)	紅燒豆皮	非基改豆皮、紅蘿蔔、青豆仁、台芹			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		素鬆	素鬆			芹香海絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑
		蕃茄鮮蔬	蕃茄、小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒			炒大白菜	大白菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	雪菜若絲炒麵	白扁麵、雪裡紅、紅蘿蔔、素肉絲、乾香菇
		筍干油豆腐	非基改油豆腐、筍干、梅乾菜			素雞海帶滷	非基改素雞、海帶結、紅蘿蔔、香菇、八角、滷包
		素香茄子	茄子、紅蘿蔔、九層塔、薑、素絞肉			塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔
		馬鈴薯沙拉	洋芋、小黃瓜、紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾、玉米粒			麻香四季豆	四季豆、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		炒青江菜	青江菜、薑			蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
		藥膳湯	山藥、油皮絲、當歸				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、台芹		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、鮑魚菇
		客家小炒	非基改豆干片、台芹、素肉絲、紅蘿蔔、乾香菇		(全素)	鮮菇燴玉筍	非基改豆包絲、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、鮑魚菇
		義式焗烤	南瓜、奶粉、紅蘿蔔、葡萄乾、乳酪絲			梅香麵腸	麵腸、朴菜、筍干、薑
		炒A菜	A菜、薑			枸杞冬瓜	冬瓜、金針菇、薑、枸杞
		冬菜粉絲湯	素小清丸、冬粉、金針菇、台芹、紅蘿蔔、冬菜			炒莧菜	莧菜、薑
<二>	早餐	阿華田	阿華田	<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、白米、小米
9/12		全麥吐司	全麥吐司	9/14		芋泥包	小芋泥包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、薑		(蛋素)	茶葉蛋	大成CAS洗選蛋、紅茶包、滷包
		果醬	奶酥果醬		(全素)	茶香豆干	非基改豆干丁、紅茶包、滷包、薑
		蕃茄炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈菇、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳
		炒油菜	油菜、薑			香菇炒小瓜	小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		0				炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	夏威夷炒飯	白米、非基改玉米粒、素火腿、鳳梨、三色豆		午餐	白米飯	白米
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			豆瓣豆腸	非基改豆腸、香菇、紅蘿蔔、薑
	(全素)	鮑菇炒豆干	非基改豆干片、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			蕃茄炒飽瓜	蕃茄、蒲瓜、黑木耳、薑
		酥炸地瓜條	地瓜薯條			芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔、薑
		有機莧菜	有機莧菜、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑
		薑絲海結湯	海帶結、角螺、紅蘿蔔、薑、當歸			四神湯	山藥、薏仁、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、香菇、黑木耳
		醬爆干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔			香滷油豆腐	非基改三角油腐、八角、滷包
		佛跳牆	大白菜、芋頭、筍片、白果、紅蘿蔔、蓮子、紅棗、乾香菇			四季豆佐玉米	四季豆、玉米粒、紅蘿蔔、薑
		彩椒炒烤麩	烤麩丁、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑			炒鵪白菜	鵪白菜、薑
		雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		刺瓜湯	大黃瓜、大豆皮、薑、台芹				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉	<日>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
9/15		全麥厚片吐司	全麥厚片吐司	9/17		銀絲捲	銀絲捲
		蜜汁干丁	非基改豆干丁、白芝麻		(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、香椿醬、薑
		果醬	草莓果醬		(全素)	香椿燒油腐	非基改油豆腐丁、青豆仁、紅蘿蔔、香椿醬、薑
		芋仔餅	芋仔餅			巧克力玉米脆片	喜瑞爾巧克力玉米脆片
		蠔油大陸妹	大陸妹、薑			絲瓜油泡	絲瓜、油泡、紅蘿蔔、薑
						枸杞高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、枸杞
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	茄汁炸蛋	水煮蛋、紅蘿蔔、黃甜椒、青椒			磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	茄汁豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、素肉絲、台芹、黑木耳、乾香菇
		什錦小黃瓜	小黃瓜、山藥、草菇、黑木耳、枸杞			西芹腰果	西洋芹菜、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、香菇、紅蘿蔔、薑			炒油菜	油菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			仙草綠豆甜湯	仙草丁、綠豆
		豆薯皮絲湯	洋地瓜、皮絲、紅蘿蔔、薑、乾香菇			0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米飯		晚餐	奶油火腿麵	小烏龍麵、青花菜、素火腿、鮑魚菇、西洋芹、紅蘿蔔、奶粉
		香酥豆腸	非基改豆腸			三杯素G	非基改素雞、地瓜、腰果
		咖哩洋芋炒火腿	洋芋、素火腿、非基改玉米粒、紅蘿蔔、咖哩粉			蕃茄豆皮	蕃茄、豆包、高麗菜
		蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			香菇銀蘿湯	白蘿蔔、油腐皮、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
		青木瓜燉湯	青木瓜、紅蘿蔔、香菇、台芹、薑			0	
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
9/16		桂圓黑糖饅頭	桂圓黑糖饅頭				
		薑汁油腐	非基改油豆腐丁、薑				
		花瓜	花瓜				
		皮絲海芽	皮絲、乾海芽、薑				
		素燥地瓜葉	地瓜葉、薑、素肉燥				
		0					
	午餐	胚芽米飯	白米、胚芽米				
		紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、薑				
		冬瓜佐玉米	冬瓜、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑				
		脆炒豆薯	洋地瓜、台芹、酸菜、薑				
		薑絲空心菜	空心菜、薑				
		酸辣湯	非基改豆腐、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、台芹				
	晚餐	地瓜飯	白米、地瓜				
	(蛋素)	磨菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、洋菇				
	(全素)	磨菇三角油腐	飛機改三角油腐、洋芋、洋菇				
		腰果炒黃瓜	小黃瓜、腰果、紅蘿蔔、黑木耳、小番茄				
		珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑				