

普台國民小學106年9月18日至106年9月24日菜單

日期	9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日		9月24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	山藥麥片粥	1碗	五穀豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	厚片吐司	1片	小芋泥包	40g	豆沙包	40g				
	塔香炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	甜醬干丁	55g	玉米炒蛋	60g	蕃茄炒豆皮	55g				
	塔香嫩油腐	55g	芹香海絲	50g	果醬	1匙	玉米炒豆腐	55g	滷海帶結	45g				
	素鬆	50g	香菇炒大瓜	20g	芝麻拌海芽	45g	豆漿	20g	五彩脆片	45g				
	乾煸四季豆	50g	炒大陸妹	50g	炒小白菜	50g	梅粉鮮蔬	50g	炒鶴白菜	50g				
	炒高麗菜	50g					炒青江菜	50g						
午餐	芋頭地瓜飯	1碗	白米飯	1碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	漢堡	1個				
	醬爆豆包	60g	梅干滷蛋	60g	香滷油腐	50g	咖哩洋芋豆腐	55g	玉米G排	1片				
	田園三色	50g	梅干豆干	55g	日式天婦羅	60g	腰果炒什菇	50g	千島沙拉	40g				
	餘香茄子	55g	南瓜粉絲煲	60g	海絲雙色	50g	椒鹽四季豆	50g	炸地瓜條	60g				
	炒A菜	65g	珍菇筍筍	55g	炒油菜	55g	有機黑葉白菜	55g	鮮蔬拌麵	55g				
	刺瓜湯	1碗	有機空心菜	55g	地瓜QQ甜湯	1碗	蘿蔔腐皮湯	1碗	玉米濃湯	1碗				
			四神湯	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				
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	芝麻豆漿	一碗	麵包	一個						
晚餐	香菇素麵線	1.5碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	素鬆炒麵	1碗					小米飯	1碗
	黃金豆腐	70g	五香黑干	55g	針菇炒蛋	60g	清炒筍白筍	55g					醬爆干丁	55g
	西芹腰果	50g	鮮菇燴玉筍	50g	豆皮針菇	55g	黑米糕捲	1條					薑絲海帶根	45g
	素客家小炒	50g	炒油菜	50g	紅蓼冬瓜	50g	炒A菜	60g					蕃茄炒豆薯	50g
	炒小白菜	60g	玉米腐皮湯	1碗	青椒洋芋絲	50g	什錦鮮菇湯	1碗					炒小白菜	50g
					炒大陸妹	60g							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	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	22	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	28	g	0	g	19	g
醣類	275	g	280	g	278	g	275	g	180	g	0	g	88	g
熱量	1675	Kcal	1730	Kcal	1700	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	鮮奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包
9/18		小銀絲捲	小銀絲捲	9/20		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			甜醬干丁	非基改豆干丁
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			果醬	nutella榛果醬
		素鬆	素鬆			芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻
		乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	芋頭地瓜飯	白米、地瓜、芋頭		午餐	紫米飯	白米、紫米
		醬爆豆包	非基改小豆包、紅蘿蔔、九層塔			香滷油腐	非基改三角油腐、滷包、八角
		田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、馬鈴薯丁			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		餘香茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			海絲雙色	海帶絲、油腐皮絲、紅蘿蔔
		炒A菜	A菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔、台芹、薑			地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳		晚餐	小米飯	白米、小米
		黃金豆腐	非基改薄豆腐		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		素客家小炒	非基改豆干、素火腿、乾香菇、台芹、薑			紅蓼冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			青椒洋芋絲	青椒絲、馬鈴薯絲(青椒勿炒太久，馬鈴薯熟再下)
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉絲、薑
<二>	早餐	五穀豆漿	非基改豆漿、五穀米	<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
9/19		素菜包	素菜包	9/21		小芋泥包	小芋泥包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(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	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、薑
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、黃甜椒、紅甜椒、梅子粉
		0				炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	梅干滷蛋	白煮蛋、梅干菜、滷包			咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素咖哩粉
	(全素)	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、滷包			腰果炒什菇	杏鮑菇、蓮藕、腰果、紅甜椒、白精靈菇、香菇
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			椒鹽四季豆	四季豆
		珍菇筍筍	筍筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機空心菜	有機空心菜			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、素火腿、角螺、紅蘿蔔、台芹
		四神湯	山藥、薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞				
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、碎豆輪、乾香菇		晚餐	素鬆炒麵	白油麵、非基改小豆干、非基改玉米粒、素肉鬆、高麗菜、三色豆
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、小小菇			清炒筍白筍	筍白筍、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜(保持清脆)、紅蘿蔔			黑米糕捲	黑米糕捲
		炒油菜	油菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、豆皮、紅蘿蔔、台芹			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		0				0	

