

# 普台國民小學106年9月25日至106年10月01日菜單

日期	9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30日		10月1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	紅豆紫米奶	1碗	毛豆玉米粥	1碗	可可奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	地瓜粥	1碗	廣東粥	1碗
	牛奶饅頭	70g	小銀絲捲	30g	全麥薄片吐司	2片	小芋泥包	40g	黑糖捲饅頭	70g	烤饅頭	30g	素蘿蔔糕	1片
	香椿烘蛋	60g	京醬小干丁	55g	豆包針菇玉米	55g	水煮蛋	60g	玉米炒豆腐	55g	香椿滷油腐	50g	菜脯炒蛋	60g
	香椿燒豆包	55g	爆炒素肚	50g	皮絲海芽	45g	芝麻豆干	55g	蕃茄鮮蔬	50g	蜜汁豆漿	20g	菜脯碎干	55g
	紅絲海帶根	45g	素鬆	20g	果醬	1匙	茄汁杏鮑菇	45g	綜合堅果	1匙	惹娘山藥捲	1條	香菇麵筋	40g
	鮮菇大黃瓜	50g	炒油菜	50g	炒小白菜	50g	醬燒冬瓜	50g	炒鵝白菜	50g	炒高麗菜	50g	麻香海帶根	45g
	炒高麗菜	50g					炒大陸妹	55g					炒油菜	50g
午餐	咖哩炒麵	1.5碗	麻香飯	1碗	胚芽米飯	1碗	水餃	8-10顆	五穀飯	1碗	雙麻炒飯	1碗	小米飯	1碗
	醬爆豆干丁	60g	鮑菇炒蛋	60g	黃金豆腐	70g	日式關東煮	55g	素燥滷蛋	1顆	甜豆總匯	55g	筍香嫩油腐	55g
	西芹腰果	55g	鮑菇炒豆包	55g	塔香麵腸茄子	50g	松菇絲瓜	50g	素燥滷干丁	55g	炸雙薯	60g	冬瓜佐玉米	50g
	花椰菜	60g	奶香針菇	50g	白菇燒海結	50g	有機蚵白菜	60g	珍菇箭筍	45g	奶焗白菜	55g	糖醋地瓜	55g
	蕃茄湯	1碗	香菇丸炒大黃	55g	炒油菜	60g	酸辣湯	1碗	蕃茄炒豆薯	1碗	涼拌過貓	55g	炒小白菜	60g
			有機青江菜	60g	四神湯	1碗			有機小松葉	60g	地瓜芋圓甜湯	1碗	芹香黃瓜湯	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	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	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗			麻醬麵	1.5碗
	芋香油腐	55g	麻婆豆腐	60g	蒲瓜炒蛋	60g	茄汁素G	55g	五香黑干	55g			絲瓜炒豆皮絲	55g
	四季豆佐玉米	50g	玉米雪裡紅	50g	豆皮炒蒲瓜	55g	四喜針菇	50g	客家小炒	50g			芹香洋芋	50g
	蒲瓜炒香菇	50g	枸杞山藥	55g	燒冬瓜	50g	塔香海帶根	55g	彩椒西芹	45g			素燥地瓜葉	50g
	炒大陸妹	5g	高麗菜	50g	三杯杏鮑菇	50g	炒A菜	50g	炒油菜	55g			紫菜湯	1碗
	若谷茶湯	1碗	蘿蔔湯	1碗	紅絲小芥菜	50g	當歸皮絲湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	45	g	43	g	44	g	46	g	48	g	33	g	44	g
脂肪	43	g	42	g	42	g	47	g	46	g	31	g	43	g
醣類	278	g	280	g	276	g	276	g	276	g	193	g	278	g
熱量	1679	Kcal	1670	Kcal	1658	Kcal	1711	Kcal	1710	Kcal	1183	Kcal	1675	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉	<三>	早餐	可可奶茶	奶粉、可可粉、紅茶包
9/25		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	9/27		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、青豆仁、香椿醬、薑			豆包針菇玉米	非基改豆包、非基改玉米粒、金針菇、九層塔
	(全素)	香椿燒豆包	非基改豆包、香椿醬、薑			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、紅蘿蔔、薑
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			果醬	草莓果醬
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		醬爆豆干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔			黃金豆腐	非基改薄豆腐
		西芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果			塔香麵腸茄子	麵腸、茄子、紅甜椒、九層塔、薑
		花椰菜	青花菜、薑			白菇燒海結	海帶結、白精靈菇、薑
		蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑			炒油菜	油菜、薑
		0				四神湯	山藥、薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		芋香油腐	非基改嫩油腐、芋頭、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	蒲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、蒲瓜
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑		(全素)	豆皮炒蒲瓜	非基改豆包、蒲瓜
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	毛豆玉米粥	白米、非基改玉米粒、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔	<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
9/26		小銀絲捲	小銀絲捲	9/28		小芋泥包	小芋泥包
		京醬小干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔		(蛋素)	水煮蛋	大成CAS洗選蛋
		爆炒素肚	素肚、九層塔、薑		(全素)	芝麻豆干	非基改豆干、白芝麻
		素鬆	素鬆			茄汁杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅甜椒
		炒油菜	炒油菜、薑			醬燒冬瓜	冬瓜、蔭冬瓜醬、青豆仁
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻		午餐	水餃	素熟水餃
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			日式關東煮	非基改油豆腐、非基改玉米段、白蘿蔔、素黑輪、台芹
	(全素)	鮑菇炒豆包	非基改豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
		奶香針菇	金針菇、紅蘿蔔、奶粉、台芹			有機蚵白菜	有機蚵白菜
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、紅蘿蔔、台芹			酸辣湯	非基改薄豆腐、大白菜、香菇、素火腿、紅蘿蔔
		有機青江菜	有機青江菜			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹				
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑、素碎肉			茄汁素G	非基改素雞、青椒、乾香菇
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、金針菇			四喜針菇	筴白筍、金針菇、木耳、紅蘿蔔、台芹
		枸杞山藥	山藥、杏鮑菇、薑、枸杞			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		高麗菜	高麗菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		蘿蔔湯	白蘿蔔、角螺、非基改玉米段、薑			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸

