

# 普台國民小學106年10月16日至106年10月22日菜單

日期	10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22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	可可奶茶	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	30g	迷你銀絲捲	40g				
	針菇炒蛋	60g	醬滷豆腸	50g	三色炒豆腐	55g	蕃茄炒蛋	60g	素燥干丁	50g				
	腐皮針菇	55g	彩繪珍菇	50g	麻香海帶根	45g	蕃茄炒豆皮	55g	玉筍海芽	45g				
	甜醬麵腸	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇炒大瓜	50g	白菜麵筋	50g				
	白菇馬鈴薯	50g	炒高麗菜	50g	炒小白菜	50g	蜜汁豆漿	20g	炒青江菜	50g				
	炒鵝白菜	50g					炒油菜	50g						
午餐	香椿拌麵	1.5碗	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	小米飯	1碗	紅醬焗螺旋麵	1.5碗				
	彩椒紅燒豆腐	55g	紅燒蛋	1顆	香椿素燥	55g	南洋咖哩豆腐	60g	椒鹽炸蛋	1顆				
	蘿蔔海帶根	50g	紅燒豆包	60g	酥炸馬鈴薯	60g	黑胡椒馬鈴薯	50g	椒鹽嫩豆腐	70g				
	炒大白菜	65g	荸薺茄子	50g	絲瓜麵線	55g	塔香海帶根	50g	馬鈴薯沙拉	55g				
	味噌湯	1碗	玉米若末	50g	炒花椰菜	55g	有機黑葉白菜	60g	有機莧菜	60g				
			有機空心菜	55g	蕃茄湯	1碗	玉米濃湯	1碗	紅豆湯圓	1碗				
			冬瓜丸子湯	1碗										
水果	當令水果	一份												
點心	紅豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1個	優酪乳	1瓶						
晚餐	小米飯	1碗	埔里炒米粉	1.5碗	全糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗					麻香飯	1碗
	素燥豆干	55g	滷豆腐	60g	鮮蔬滑蛋	60g	三杯素G	55g					麻婆豆腐	55g
	四季豆佐玉米	50g	西芹腰果	50g	鮮菇燴玉筍	55g	酥炸地瓜條	60g					炸什錦	55g
	塔香鮑菇	45g	炒鵝白菜	55g	客家小炒	50g	清蒸南瓜	50g					海絲雙色	50g
	炒A菜	60g	蘿蔔玉米湯	1碗	芋香蘿蔔	50g	炒油菜	55g					炒青江菜	55g
	薑絲海結湯	1碗			炒大陸妹	60g	刺瓜湯	1碗					紫菜湯	1碗
					冬菜粉絲湯	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	44	g	47	g	44	g	45	g	30	g	0	g	16	g
脂肪	42	g	45	g	43	g	43	g	27	g	0	g	15	g
醣類	277	g	278	g	277	g	281	g	196	g	0	g	99	g
熱量	1662	Kcal	1705	Kcal	1671	Kcal	1691	Kcal	1147	Kcal	0	Kcal	595	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、紅茶包、全脂奶粉	<三>	早餐	可可奶茶	奶粉、可可粉、紅茶包
10/16		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	10/18		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			三色炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
	(全素)	腐皮針菇	豆皮、金針菇、紅蘿蔔			麻香海帶根	海帶根、薑、白芝麻
		甜醬麵腸	麵腸、小黃瓜、薑			果醬	草莓果醬
		白菇馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈菇、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、碎豆輪、乾香菇、香椿醬		午餐	白米飯	白米
		彩椒紅燒豆腐	非基改板豆腐、四季豆、黃甜椒、紅甜椒			香椿素燥	碎豆輪、乾香菇、香椿醬、薑、素碎肉
		蘿蔔海帶根	海帶根、白蘿蔔、薑			酥炸馬鈴薯	洋芋
		炒大白菜	大白菜、薑			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹			炒花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑絲
		0				蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	全糙米飯	糙米
		素燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑		(全素)	鮮菇燴玉筍	非基改豆包、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔			客家小炒	榨菜絲、豆乾、四季豆、紅蘿蔔絲
		炒A菜	A菜、薑			芋香蘿蔔	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑
		薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						冬菜粉絲湯	素小清丸、冬粉、冬菜、台芹
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、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
10/17		地瓜包	地瓜包	10/19		小芋泥包	小芋泥包
		醬滷豆腸	非基改豆腸段、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		彩繪珍菇	敏豆、秀珍菇、紅甜椒、黃甜椒、薑		(全素)	蕃茄炒豆皮	蕃茄、非基改豆包、木耳
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、八角、滷包			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、椰漿、紅蘿蔔
	(全素)	紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹、八角、滷包			黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯、鮮香菇、薑末、巴西里末、奶油、鹽、粗黑胡椒粉
		荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			玉米濃湯	素火腿、洋芋、非基改玉米粒、紅蘿蔔、奶粉
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、台芹、薑			0	
	晚餐	埔里炒米粉	埔里米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、乾香菇、黑木耳		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		滷豆腐	非基改板豆腐、八角			三杯素G	非基改素雞、青椒、紅蘿蔔、九層塔
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、香菇			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			清蒸南瓜	南瓜
		蘿蔔玉米湯	非基改玉米段、白蘿蔔、角螺、薑			炒油菜	油菜、薑
		0				刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹

