

# 普台國民小學106年11月06日至106年11月12日菜單

普台國民小學106年11月06日至106年11月12日菜單														
日期	11月6日		11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12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	芝麻糊	1碗	高麗菜粥	1碗	麥片牛奶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	牛奶饅頭	70g	小銀絲卷	40g	全麥吐司	2片	地瓜包	30g	黑糖捲饅頭	70g	小芝麻包	30g	豆沙包	65g
	玉米炒蛋	55g	豆瓣油腐	50g	香滷豆干丁	55g	起司滑蛋	60g	醬爆干丁	55g	素炒豆腐	60g	磨菇炒蛋	60g
	玉米炒豆腸	55g	素鬆	15g	梅粉鮮蔬	45g	起司豆包	55g	綜合堅果	1匙	炒筴白筍	50g	磨菇三角油腐	55g
	清炒絲瓜	65g	紅絲海帶根	45g	果醬	1匙	蜜汁豆漿	20g	塔香鮑菇	55g	脆瓜	25g	皮絲海芽	45g
	脆炒洋芋絲	50g	炒油菜	50g	清炒豆芽菜	45g	麻香海帶根	45g	芹香黃芽	50g	炒青江菜	50g	玉米脆片	15g
	翠綠四季豆	50g					炒鵝白菜	50g					炒小白菜	50g
午餐	五穀飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	麻香飯	1碗	全糙米飯	1碗	翠綠炒飯	1碗	青醬洋芋麵	1.5碗	紫米飯	1碗
	紅燒豆包	60g	五香滷蛋	60g	咖哩洋芋炒豆	60g	三杯豆腸	55g	鮑菇炒蛋	55g	黃金豆腐	70g	豆腐粉絲煲	60g
	酥炸香菇	55g	五香滷豆腐	65g	椒鹽四季豆	55g	腰果炒什菇	50g	腐皮炒鮑菇	55g	白玉燒海結	45g	腰果杏鮑菇	50g
	銀芽雙色	50g	西芹腰果	50g	五彩素腰花	50g	香滷海帶結	45g	薑絲鮮香菇炒冬瓜	50g	炒油菜	60g	酥炸馬鈴薯	60g
	松菇菠菜	65g	有機莧菜	65g	炒大白菜	65g	有機小松葉	60g	有機皺葉白菜	60g	羅宋湯	1碗	奶焗白菜	65g
	玉米腐皮湯	1碗	關東煮湯	1碗	蘿蔔素丸湯	1碗	味噌湯	1碗	四神湯	1碗			刺瓜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	綠豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1碗	豆漿	1碗	優酪乳	1瓶	麵包	1個	豆漿	1碗
晚餐	咖哩麵	1.5碗	小米飯	1碗	台式素炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗
	杏鮑菇炒豆干	55g	三杯素G	55g	鮮蔬滑蛋	55g	蕃茄豆腐煲	70g	茶香滷方干	60g	彩椒炒蛋	55g	高麗菜滷凍腐	60g
	日式燒冬瓜	55g	芹香洋芋絲	50g	鮮菇燴玉筍	55g	玉米若末	50g	蒲瓜炒香菇	50g	素炒四色豆干丁	55g	甜椒玉米	55g
	炒空心菜	55g	黑米糕捲	55g	三杯杏鮑菇	50g	木耳炒大黃瓜	50g	炒花椰菜	55g	西芹珍菇	50g	炒A菜	55g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒鵝白菜	55g	紅絲小芥菜	55g	炒青江菜	55g	薑絲海結湯	1碗	蕃茄炒荸薺	50g	雙色蘿蔔湯	1碗
			冬菜粉絲湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	榨菜湯	1碗			營養莧菜	55g		
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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	44	g	46	g	45	g	45	g	44	g	46	g	45	g
脂肪	42	g	44	g	44	g	46	g	43	g	45	g	43	g
醣類	278	g	279	g	281	g	301	g	277	g	276	g	279	g
熱量	1666	Kcal	1696	Kcal	1700	Kcal	1798	Kcal	1671	Kcal	1693	Kcal	1683	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻糊	白米、黑芝麻	<三>	早餐	麥片牛奶	奶粉、麥片
11/6		牛奶饅頭	牛奶饅頭	11/8		全麥吐司	全麥吐司
	(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑			香滷豆干丁	非基改豆干丁、薑
	(全素)	玉米炒豆腸	非基改豆腸、非基改玉米粒、薑			梅粉鮮蔬	小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒、梅子粉
		清炒絲瓜	絲瓜、薑			果醬	草莓果醬
		脆炒洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、香菇			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜
		翠綠四季豆	四季豆、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
		紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹			咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔
		酥炸香菇	生鮮香菇			椒鹽四季豆	四季豆
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳
		松菇菠菜	菠菜、柳松菇、薑			炒大白菜	大白菜、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、豆皮、薑、紅蘿蔔			蘿蔔素九湯	白蘿蔔、素小清丸、紅蘿蔔、芹菜
	晚餐	咖哩麵	白油麵、生香菇、洋芋、素火腿丁、紅蘿蔔		晚餐	台式素炒飯	白米、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿		(全素)	鮮菇燴玉筍	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇
		炒空心菜	空心菜、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、黑木耳、紅蘿蔔			紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
						薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、香菇、台芹	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
11/7		小銀絲卷	小銀絲卷	11/9		地瓜包	地瓜包
		豆瓣油腐	非基改油豆腐、白芝麻		(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司
		素鬆	素鬆		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			麻香海帶根	海帶根、薑、白芝麻
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、非基改玉米粒、三色豆、乾香菇		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	五香滷蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包			三杯豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、九層塔、薑
	(全素)	五香滷豆腐	非基改薄豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			腰果炒什菇	杏鮑菇、蓮藕片、腰果、紅甜椒、白精靈菇、香菇
		西芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、腰果、香菇			香滷海帶結	海帶結、鴻喜菇、薑
		有機莧菜	有機莧菜、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑
		關東煮湯	非基改玉米段、素黑輪、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		三杯素G	非基改素雞、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑			蕃茄豆腐煲	非基改薄豆腐、蕃茄、金針菇、洋地瓜、黑木
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔			玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉
		黑米糕捲	黑米糕捲			木耳炒大黃瓜	大黃瓜、木耳、薑、枸杞
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		冬菜粉絲湯	冬粉、素小清丸、金針菇、冬菜、台芹			榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿紅茶	麥香紅茶包、豆漿	<日>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
11/10		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	11/12		豆沙包	豆沙包
		醬爆干丁	非基改豆干丁		(蛋素)	磨菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋菇、洋芋
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、核桃、蔓越莓		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油豆腐、洋菇、洋芋
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑
		芹香黃芽	黃豆芽、芹菜、紅蘿蔔、黑木耳			玉米脆片	家樂氏玉米脆片
						炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	翠綠炒飯	青江菜、油皮絲、素火腿丁、紅蘿蔔、非基改玉米粒		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、黑木耳、薑
	(全素)	腐皮炒鮑菇	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			腰果杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		薑絲鮮香菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、薑、素蠔油、醬油、冰糖			酥炸馬鈴薯	洋芋
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			奶焗白菜	大白菜、乳酪絲、非基改玉米粒、非基改豆包、奶粉
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、蓮子、當歸、川芎、茯苓、芎			刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔、薑
	晚餐	夏威夷炒麵	白油麵、鳳梨、非基改玉米粒、素蝦仁、素火腿、紅蘿蔔、毛豆仁		晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、火腿、素肉絲
		茶香滷方干	小方干、乾香菇、紅茶包、滷包			高麗菜滷凍腐	高麗菜、凍豆腐、角螺、紅蘿蔔、乾香菇、薑
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			甜椒玉米	非基改玉米粒、紅甜椒、黃甜椒、薑
		炒花椰菜	花椰菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		薑絲海結湯	海帶結、紅蘿蔔、皮絲、當歸、薑			雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、豆皮、紅蘿蔔、薑
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
11/11		小芝麻包	小芝麻包				
		素炒豆腐	非基改薄豆腐、小黃瓜、香菇、薑				
		炒筴白筍	筴白筍、紅蘿蔔、薑				
		脆瓜	脆瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
	午餐	青醬洋芋麵	小烏龍、洋芋、九層塔、紅甜椒、黃甜椒、杏鮑菇、甜豆				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		白玉燒海結	海帶結、鴻喜菇、白蘿蔔、薑				
		炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑				
		羅宋湯	蕃茄、洋芋、西洋芹、高麗菜、紅蘿蔔				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	彩椒炒蛋	大成CAS洗選蛋、青椒、黃甜椒、紅蘿蔔				
	(全素)	素炒四色豆干丁	非基改豆干丁、香菇、紅蘿蔔、毛豆、蘿蔔乾				
		西洋芹珍菇	西洋芹、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳				
		蕃茄炒荸薺	蕃茄、荸薺、金針菇、薑				
		營養莧菜	莧菜、薑				
		紫菜湯	紫菜、台芹、薑				