

# 普台國民小學106年11月20日至106年11月26日菜單

普台國民小學106年11月20日至106年11月26日菜單														
日期	11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		11月26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	黑糖捲饅頭	70g	銀絲捲	70g
	紅燒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	香滷黑干片	60g	玉米炒蛋	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	玉米炒豆包	55g	果醬	1匙	花瓜	25g	香椿燒油腐	50g
	素鬆	25g	乾煸四季豆	45g	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
	翠綠甜豆	45g	炒油菜	50g	炒大白菜	55g	香菇炒小瓜	50g	蠔油大陸妹	50g	枸杞高麗菜	50g	絲瓜油泡	70g
	炒小白菜	50g					炒青江菜	50g					素燥地瓜葉	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	五穀飯	1碗	小米飯	1碗
	五味醬豆腸	60g	鮑菇炒蛋	1顆	素雞海帶滷	55g	豆瓣豆腸	55g	茄汁炸蛋	1顆	瓜仔素燥	60g	磨菇豆腐	60g
	松菇絲瓜	60g	鮑菇炒豆干	55g	彩椒炒烤麩	50g	蕃茄炒飽瓜	50g	茄汁豆包	55g	腰果玉米	50g	螞蟻上樹	50g
	馬鈴薯沙拉	50g	西芹腰果	45g	炒小白菜	55g	芹香海絲	50g	白菇玉筍	50g	炸什錦	45g	酥炸地瓜條	60g
	炒青江菜	60g	有機小松葉	55g	蕃茄湯	1碗	有機青松菜	45g	南瓜粉絲煲	55g	炒大白菜	50g	炒油菜	55g
	麻油山藥鮑菇湯	1碗	薑絲海結湯	1碗			四神湯	1碗	有機皺葉白菜	60g	紅豆西米露	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	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	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	香椿拌麵	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	紅燒豆腸	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	蘿蔔海帶根	50g
	芋泥酥捲	1條	黃金瓜薯	50g	梅香麵腸	50g	炒鵝白菜	55g	珍菇蒲瓜	55g	什錦大黃瓜	50g	炒青江菜	55g
	炒A菜	65g	雙色花椰	50g	枸杞冬瓜	55g	木耳金針湯	1碗	炒青江菜	50g	珍菇箭筍	50g	味噌湯	1碗
	香菇銀蘿湯	1碗	刺瓜湯	60g	炒莧菜	50g			青木瓜燉湯	1碗	炒小白菜	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	40	g	39	g	38	g	39	g	41	g	39	g	43	g
脂肪	33	g	34	g	34	g	36	g	40	g	38	g	37	g
醣類	271	g	275	g	274	g	276	g	275	g	271	g	277	g
熱量	1541	Kcal	1562	Kcal	1554	Kcal	1584	Kcal	1624	Kcal	1582	Kcal	1613	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
11/20		芝麻包	芝麻包	11/22		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
		翠綠甜豆	甜豆、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			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
		五味醬豆腸	非基改豆腸、四季豆、紅蘿蔔、台芹、薑			素雞海帶油	非基改素雞、海帶結、紅蘿蔔、香菇、八角、滷包
		松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑			彩椒炒烤麩	烤麩丁、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
		馬鈴薯沙拉	洋芋、小黃瓜、紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾、玉米粒			炒小白菜	小白菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			蕃茄湯	蕃茄、大白菜、角螺、薑
		麻油山藥鮑菇湯	山藥、杏鮑菇、老薑、非基改豆皮、紅棗、枸杞				
	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、四季豆、榨菜絲、紅蘿蔔、薑		(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
		芋泥酥捲	芋泥酥捲			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
		香菇銀絲湯	白蘿蔔、油腐皮、紅蘿蔔、乾香菇、台芹			炒萵菜	萵菜、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、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
11/21		全麥吐司	全麥吐司	11/23		芋泥包	小芋泥包
		蝶汁凍腐	非基改凍豆腐、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		果醬	巧克力果醬		(全素)	玉米炒豆包	非基改豆包、非基改玉米粒、薑
		乾煸四季豆	四季豆、香菇、紅蘿蔔、素肉絲			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、浦瓜、黑木耳、薑
		西洋腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、腰果、香菇			芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			有機青松葉	有機青松葉、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	客家炒板條	板條、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、香菇、黑木耳
		醬爆子丁	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
		黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆、香菇、乾香菇			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑			木耳金針湯	乾金針、角螺、薑、黑木耳、台芹
		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
11/24		全麥厚片吐司	全麥厚片吐司	11/26		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
						素燥地瓜葉	地瓜葉、薑、素肉燥
	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、冬粉、素肉絲、台芹、黑木耳、乾香菇
		白菇玉筍	玉米筍(當配色用,注意比例)、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		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			冬菜粉絲湯	素小清丸、金針菇、冬粉、冬菜、台芹
		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	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、香椿醬、碎豆輪、乾香菇
		香酥豆腸	非基改豆腸			紅燒豆腸	非基改豆腸、四季豆、黃甜椒、紅甜椒、薑
		咖哩洋芋炒火腿	洋芋、素火腿、非基改玉米粒、紅蘿蔔、咖哩粉			蘿蔔海帶根	海帶根、白蘿蔔、薑
		珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			炒青江菜	青江菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹
		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				
11/25		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭				
		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、紅蘿蔔、薑				
		枸杞高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、枸杞				
		0					
	午餐	五穀飯	白米、胚芽米				
		瓜仔素燥	碎豆輪、素絞肉、薑、花瓜				
		腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆、紅蘿蔔				
		炸什錦	洋芋、地瓜、芋頭、四季豆				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		紅豆西米露	紅豆、西谷米				
	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				
		什錦大黃瓜	大黃瓜、素香菇羹、紅蘿蔔、薑				
		珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸				