

# 普台國民小學107年02月19日至107年02月25日菜單

日期	2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日		2月25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					阿華田	1碗	十寶粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	小米粥	1碗	紫米漿	1碗		
					厚片土司	2片	迷你銀絲捲	30g	瑞穗牛奶饅頭	70g	黑糖捲饅頭	65g	高麗菜包	1片		
					起司豆包	針菇玉米	55g	玉米炒蛋	60g	香滷三角油腐	55g	薑汁豆腸	50g	菜脯炒蛋	60g	
					綜合堅果	45g	玉米炒豆腐	55g	鮮菇炒大瓜	50g	花瓜	45g	菜脯炒豆包	55g		
					果醬	1匙	滷海帶結	45g	爆炒素肚	1匙	皮絲海芽	1條	炒冬粉	40g		
					炒大陸妹	50g	蜜汁豆漿	50g	炒鵝白菜	50g	枸杞高麗菜	50g	麻香海帶根	45g		
								炒大白菜	55g					炒小白菜	50g	
午餐					麻香飯	1碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗		
					素燥滷蛋	60g	五味醬豆腸	55g	素鬆蒸蛋	60g	香椿素燥	55g	黃金豆腐	60g		
					素燥滷豆包	50g	鳳梨炒木耳	50g	素鬆蒸豆包	55g	清蒸南瓜	50g	烤雙菇	55g		
					香酥薯餅	55g	香菇丸炒大瓜	50g	玉米焗青花	50g	茄香腐竹	65g	炒菠菜	70g		
					玉米若末	1碗	有機小松葉	60g	酥炸香菇	50g	炒大白菜	65g	蘿蔔腐皮湯	1碗		
					炒菠菜		味噌湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	綠豆粉圓湯	1碗				
					麻油山藥鮑菇湯				豆薯鮮菇湯	1碗						
水果					當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份						
點心					薑汁桂圓	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個	紅棗桂圓	一碗		
晚餐					麻香飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	五穀飯	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	香鬆炒飯	1碗
					茶香滷豆腐	60g	素客家小炒	60g	南洋咖哩豆腐	55g	筍香嫩油腐	55g	蕃茄炒蛋	60g	高麗菜滷凍腐	55g
					椒鹽四季豆	60g	塔香鮑菇	55g	西芹腰果	50g	三杯杏鮑菇	55g	蕃茄炒豆腐	55g	紅絲四季豆	65g
					醬烤玉米	60g	芹香蒟蒻	50g	銀芽雙色	55g	珍菇蒲瓜	50g	腰果玉米	50g	炒花椰菜	60g
					炒白花椰	55g	炒高麗菜	50g	炒菠菜	65g	炒高麗菜	50g	炸黑米糕捲	1條	當歸皮絲湯	1碗
					刺瓜湯	1碗			薑絲海結湯	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗	炒A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

## 營養成份分析

蛋白質	0	g	17	g	44	g	40	g	44	g	43	g	41	g
脂肪	0	g	15	g	42	g	39	g	40	g	40	g	40	g
醣類	0	g	105	g	275	g	288	g	278	g	282	g	284	g
熱量	0	Kcal	623	Kcal	1654	Kcal	1663	Kcal	1648	Kcal	1660	Kcal	1660	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	阿華田	阿華田
2/19		0		2/21		厚片土司	厚片土司
		0				起司豆包針菇玉米	非基改豆包、非基改玉米粒、金針菇、起司片
		0				綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		0				果醬	草莓果醬
		0				炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		0				0	
	午餐	0			午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
		0			(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
		0			(全素)	素燥滷豆包	非基改生豆包、紅蘿蔔
		0				香酥薯餅	三角小薯餅
		0				玉米芥末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔
		0				炒菠菜	菠菜、薑
	晚餐	0			晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、素肉絲、黑木耳
		0				素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑
		0				塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔、薑
		0				芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒
		0				炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				0	
		0				0	
<二>	早餐	0		<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
2/20		0		2/22		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲
		0			(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		0			(全素)	玉米炒豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米粒
		0				滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒大白菜	大白菜、薑
	午餐	0			午餐	小米飯	白米、小米
		0				五味醬豆腸	非基改豆腸、四季豆、薑、紅蘿蔔、台芹
		0				鳳梨炒木耳	生鮮木耳、鳳梨、薑
		0				香菇丸炒大瓜	大黃瓜、素小青丸、香菇、紅蘿蔔、薑
		0				有機小松葉	有機小松葉、薑
		0				味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		0					
	晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		茶香滷豆腐	非基改薄豆腐、紅茶包、滷包、八角			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉
		椒鹽四季豆	四季豆			西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒
		醬烤玉米	非基改玉米、白芝麻			銀芽雙色	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		炒白花椰	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹			薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
2/23		瑞穗牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	2/25		高麗菜包	素高麗菜包
		香滷三角油腐	非基改三角油腐、滷包		(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、菜脯
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	菜脯炒豆包	非基改豆包、菜脯
		爆炒素肚	素肚、九層塔、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	咖哩炒麵	白意麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
	(蛋素)	素鬆蒸蛋	大成CAS洗選蛋、素肉鬆、生鮮香菇			黃金豆腐	非基改薄豆腐中丁
	(全素)	素鬆蒸豆包	非基改豆包、樹子、薑			烤雙菇	杏鮑菇、生鮮香菇
		玉米焗青花	青花菜、乳酪絲、非基改玉米、奶粉、紅甜椒			炒菠菜	菠菜、薑
		酥炸香菇	生鮮香菇			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改角螺、台芹
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			0	
		豆薯鮮菇湯	洋地瓜、鴻禧菇、紅蘿蔔、薑、乾香菇、芹菜				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	香鬆炒飯	白米、高麗菜、三色豆、素鬆、火腿丁、素肉絲
		筒香嫩油腐	非基改嫩油腐、生鮮竹筍、紅蘿蔔、薑、八角、滷包			高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、角螺、乾香菇
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔、薑
		珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳			炒花椰菜	青花菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、當歸、紅棗、青耆、枸杞
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、紅蘿蔔、薑			0	
<六>	早餐	小米粥	白米、小米				
2/24		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		花瓜	花瓜				
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑				
		枸杞高麗菜	高麗菜、枸杞、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		香椿素燥	碎豆輪、香椿、薑				
		清蒸南瓜	南瓜、非基改味噌				
		茄香腐竹	茄子、玉米筍、腐竹、青豆仁、乾香菇、紅椒、大豆蛋白				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		綠豆粉圓湯	綠豆、粉圓、芋圓				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄				
		腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔				
		炸黑米糕捲	黑米糕捲				
		炒A菜	A菜、薑				
		榨菜湯	榨菜絲、紅蘿蔔、金針、素肉絲、薑				