

# 普台國民小學107年04月30日至107年05月06日菜單

| 普台國民小學107年04月30日至107年05月06日菜單 |       |      |        |       |          |      |        |      |        |      |      |      |        |      |
|-------------------------------|-------|------|--------|-------|----------|------|--------|------|--------|------|------|------|--------|------|
| 日期                            | 4月30日 |      | 5月1日   |       | 5月2日     |      | 5月3日   |      | 5月4日   |      | 5月5日 |      | 5月6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                            | 紫米漿   | 1碗   | 小米粥    | 1碗    | 阿華田      | 1碗   | 十寶粥    | 1碗   | 濃醇豆漿   | 1碗   |      |      |        |      |
|                               | 高麗菜包  | 1片   | 黑糖捲饅頭  | 65g   | 厚片土司     | 2片   | 小芋泥包   | 30g  | 瑞穗牛奶饅頭 | 70g  |      |      |        |      |
|                               | 菜脯炒蛋  | 60g  | 薑汁豆腸   | 50g   | 起司豆包針菇玉米 | 55g  | 起司滑蛋   | 60g  | 香滷三角油腐 | 55g  |      |      |        |      |
|                               | 菜脯豆包  | 55g  | 花瓜     | 45g   | 綜合堅果     | 45g  | 起司豆腸   | 55g  | 鮮菇炒大瓜  | 50g  |      |      |        |      |
|                               | 炒冬粉   | 40g  | 皮絲海芽   | 1條    | 果醬       | 1匙   | 滷海帶結   | 45g  | 爆炒素肚   | 50g  |      |      |        |      |
|                               | 麻香海帶根 | 45g  | 枸杞高麗菜  | 50g   | 炒大陸妹     | 50g  | 蜜汁豆漿   | 50g  | 炒青江菜   | 50g  |      |      |        |      |
|                               | 炒小白菜  | 50g  |        |       |          |      | 炒油菜    | 55g  |        |      |      |      |        |      |
| 午餐                            | 胚芽米飯  | 1.5碗 | 水餃     | 8-10顆 | 小米飯      | 1碗   | 紫米飯    | 1碗   | 燕麥飯    | 1碗   |      |      |        |      |
|                               | 茶香滷豆腐 | 60g  | 黃金豆腐   | 60g   | 蕃茄炒蛋     | 60g  | 香椿素燥   | 55g  | 素鬆蒸蛋   | 60g  |      |      |        |      |
|                               | 椒鹽四季豆 | 60g  | 烤雙菇    | 55g   | 蕃茄炒豆皮    | 55g  | 腰果玉米   | 50g  | 素鬆蒸嫩腐  | 55g  |      |      |        |      |
|                               | 有機豆芽菜 | 50g  | 有機黑葉白菜 | 60g   | 鳳梨炒木耳    | 50g  | 紅絲四季豆  | 65g  | 塔香海帶根  | 50g  |      |      |        |      |
|                               | 醬烤玉米  | 60g  | 煨湯     | 1碗    | 香菇丸炒大瓜   | 50g  | 有機小松葉  | 60g  | 酥炸香菇   | 50g  |      |      |        |      |
|                               | 刺瓜湯   | 1碗   |        |       | 炒大白菜     | 60g  | 綠豆粉圓湯  | 1碗   | 有機皺葉白菜 | 60g  |      |      |        |      |
| 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                            | 紅豆湯   | 一碗   | 麵包     | 一個    | 麵包       | 一個   | 優酪乳    | 一罐   |        |      |      |      |        |      |
| 晚餐                            | 香菇素麵線 | 1.5碗 | 麻香飯    | 1碗    | 白米飯      | 1碗   | 五穀飯    | 1碗   |        |      |      |      | 香鬆炒飯   | 1碗   |
|                               | 素客家小炒 | 60g  | 素燥滷蛋   | 60g   | 五味醬豆腸    | 55g  | 南洋咖哩豆腐 | 55g  |        |      |      |      | 高麗菜滷凍腐 | 55g  |
|                               | 塔香鮑菇  | 55g  | 素燥滷豆包  | 50g   | 清蒸南瓜     | 50g  | 珍菇蒲瓜   | 50g  |        |      |      |      | 炸地瓜薯條  | 60g  |
|                               | 芹香蒟蒻  | 50g  | 香酥薯餅   | 55g   | 炸黑米糕捲    | 1條   | 銀芽雙色   | 55g  |        |      |      |      | 田野筊白筍  | 60g  |
|                               | 炒高麗菜  | 50g  | 炒花椰菜   | 55g   | 炒A菜      | 55g  | 炒鵝白菜   | 50g  |        |      |      |      | 冬瓜薏仁湯  | 1碗   |
|                               |       |      | 玉米若末   | 60g   | 炸菜湯      | 1碗   | 薑絲海結湯  | 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                           | 42    | g    | 45     | g     | 44       | g    | 41     | g    | 29     | g    | 0    | g    | 14     | g    |
| 脂肪                            | 40    | g    | 42     | g     | 42       | g    | 39     | g    | 27     | g    | 0    | g    | 13     | g    |
| 醣類                            | 270   | g    | 280    | g     | 275      | g    | 286    | g    | 185    | g    | 0    | g    | 97     | g    |
| 熱量                            | 1608  | Kcal | 1678   | Kcal  | 1654     | Kcal | 1659   | Kcal | 1099   | Kcal | 0    | Kcal | 561    | Kcal |

| 日期   | 餐別   | 菜名     | 明細                           | 日期  | 餐別   | 菜名       | 明細                              |
|------|------|--------|------------------------------|-----|------|----------|---------------------------------|
| <一>  | 早餐   | 紫米漿    | 白米、紫米                        | <三> | 早餐   | 阿華田      | 阿華田                             |
| 4/30 |      | 高麗菜包   | 高麗菜包                         | 5/2 |      | 厚片土司     | 厚片土司                            |
|      | (蛋素) | 菜脯炒蛋   | CAS洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁               |     |      | 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            |
|      | (全素) | 菜脯豆包   | 非基改豆包、碎菜脯、毛豆仁                |     |      | 綜合堅果     | 腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃           |
|      |      | 炒冬粉    | 四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇           |     |      | 果醬       | 草莓果醬                            |
|      |      | 麻香海帶根  | 海帶根、薑、白芝麻                    |     |      | 炒大陸妹     | 大陸妹、紅蘿蔔、薑                       |
|      |      | 炒小白菜   | 小白菜、薑                        |     |      | 0        |                                 |
|      | 午餐   | 胚芽米飯   | 白米、胚芽米                       |     | 午餐   | 小米飯      | 白米、小米                           |
|      |      | 茶香滷豆腐  | 非基改薄豆腐、紅茶包、滷包、八角             |     | (蛋素) | 蕃茄炒蛋     | 大成CAS洗選蛋、蕃茄                     |
|      |      | 椒鹽四季豆  | 四季豆                          |     | (全素) | 蕃茄炒豆皮    | 非基改薄豆腐、蕃茄                       |
|      |      | 有機豆芽菜  | 有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑                  |     |      | 鳳梨炒木耳    | 生鮮木耳、鳳梨、薑                       |
|      |      | 醬烤玉米   | 非基改玉米、白芝麻                    |     |      | 香菇丸炒大瓜   | 大黃瓜、素小青丸、香菇、紅蘿蔔、薑               |
|      |      | 刺瓜湯    | 大黃瓜、豆皮、薑、台芹                  |     |      | 炒大白菜     | 大白菜、薑                           |
|      |      |        |                              |     |      | 味噌湯      | 非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽             |
|      | 晚餐   | 香菇素麵線  | 紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、素肉絲、黑木耳       |     | 晚餐   | 白米飯      | 白米                              |
|      |      | 素客家小炒  | 非基改豆干片、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑          |     |      | 五味醬豆腸    | 非基改豆腸、四季豆、薑、紅蘿蔔、台芹              |
|      |      | 塔香鮑菇   | 鮑魚菇、白果、九層塔、薑                 |     |      | 蕃茄炒豆皮    |                                 |
|      |      | 芹香茼蒿   | 茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒        |     |      | 清蒸南瓜     | 南瓜、非基改味噌                        |
|      |      | 炒高麗菜   | 高麗菜、薑                        |     |      | 炸黑米糕捲    | 黑米糕捲                            |
|      |      | 0      |                              |     |      | 炒A菜      | A菜、薑                            |
|      |      |        |                              |     |      | 炸菜湯      | 榨菜絲、紅蘿蔔、素肉絲、薑                   |
| <二>  | 早餐   | 小米粥    | 白米、小米                        | <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 |
| 5/1  |      | 黑糖捲饅頭  | 黑糖捲饅頭                        | 5/3 |      | 小芋泥包     | 小芋泥包                            |
|      |      | 薑汁豆腸   | 非基改豆腸、薑                      |     | (蛋素) | 起司滑蛋     | CAS洗選蛋、起司                       |
|      |      | 花瓜     | 花瓜                           |     | (全素) | 起司豆腸     | 非基改薄豆腸、起司                       |
|      |      | 皮絲海芽   | 乾海芽、皮絲、薑                     |     |      | 滷海帶結     | 海帶結、紅蘿蔔、薑                       |
|      |      | 枸杞高麗菜  | 高麗菜、枸杞、薑                     |     |      | 蜜汁豆漿     | 豆漿                              |
|      |      | 0      |                              |     |      | 炒油菜      | 油菜、薑                            |
|      | 午餐   | 水餃     | 素熟水餃                         |     | 午餐   | 紫米飯      | 白米、紫米                           |
|      |      | 黃金豆腐   | 非基改薄豆腐中丁                     |     |      | 香椿素燥     | 碎豆輪、香椿、薑                        |
|      |      | 烤雙菇    | 杏鮑菇、生鮮香菇                     |     |      | 腰果玉米     | 非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔               |
|      |      | 有機黑葉白菜 | 有機黑葉白菜、薑                     |     |      | 紅絲四季豆    | 四季豆、紅蘿蔔、薑                       |
|      |      | 煨湯     | 非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍     |     |      | 有機小松葉    | 有機小松葉、薑                         |
|      |      |        |                              |     |      | 綠豆粉圓湯    | 綠豆、粉圓、芋圓                        |
|      | 晚餐   | 麻香飯    | 白米、黑芝麻                       |     | 晚餐   | 五穀飯      | 白米、五穀米                          |
|      | (蛋素) | 素燥滷蛋   | 水煮蛋、香椿、紅蘿蔔                   |     |      | 南洋咖哩豆腐   | 非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉              |
|      | (全素) | 素燥滷豆包  | 非基改豆包、香椿、紅蘿蔔                 |     |      | 珍菇蒲瓜     | 蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳                |
|      |      | 香酥薯餅   | 三角小薯餅                        |     |      | 銀芽雙色     | 豆芽菜、紅甜椒、黑木耳、薑                   |
|      |      | 炒花椰菜   | 花椰菜、薑                        |     |      | 炒鵝白菜     | 鵝白菜、薑                           |
|      |      | 玉米若末   | 非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉           |     |      | 薑絲海結湯    | 海帶結、皮絲、當歸、薑                     |
|      |      | 四神湯    | 山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓 |     |      |          |                                 |

