

# 普台國民小學107年06月04日至107年06月10日菜單

日期	6月4日		6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月10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	山藥麥片粥	1碗	五穀豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗				
	小銀絲捲	40g	素菜包	30g	薄片吐司	2片	地瓜包	40g	大刈包	1個				
	塔香炒蛋	65g	蠔汁凍腐	55g	綜合堅果	1匙	玉米炒蛋	65g	芝麻糖粉	1匙				
	塔香嫩油腐	60g	芹香海絲	50g	果醬	1匙	玉米炒干丁	60g	滷海帶結	50g				
	素鬆	25g	香菇炒大瓜	20g	芝麻拌海芽	45g	豆漿	20g	素火腿片	1片				
	乾煸四季豆	55g	炒大陸妹	60g	炒小白菜	55g	薑絲鮮菇炒冬瓜	55g	炒酸菜	60g				
	炒高麗菜	55g					炒油菜	55g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	五香嫩腐	65g	梅干滷蛋	60g	香滷油腐	55g	咖哩洋芋豆腐	65g	照燒炸蛋	60g				
	香酥薯餅	55g	梅干豆干	60g	日式天婦羅	60g	玉米若末	50g	照燒黑豆干	55g				
	有機豆芽菜	55g	南瓜粉絲煲	60g	馬鈴薯沙拉	55g	針菇絲瓜	50g	磨菇四季豆	50g				
	炒龍鬚菜	55g	鳳梨炒木耳	55g	高麗菜	55g	有機小松葉	55g	有機皺葉白菜	60g				
	檸檬愛玉	1碗	有機黑葉白菜	55g	冬瓜丸子湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	蘿蔔腐皮湯	1碗				
		味噌湯	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				
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	優酪乳	一罐						
晚餐	素羊若羹麵	1.5碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	素鬆炒麵	1碗					奶油火腿麵	1碗
	素客家小炒	55g	照燒油腐	55g	針菇炒蛋	60g	素燥滷豆包	55g					馬鈴薯嫩凍腐	60g
	西芹腰果	50g	鮮菇燴玉筍	50g	豆皮針菇	55g	鮮菇蒲瓜	55g					醬烤玉米	50g
	松菇絲瓜	70g	炒大白菜	65g	黑胡椒杏鮑菇	55g	炒A菜	60g					椒鹽四季豆	60g
	炒油菜	55g	玉米腐皮湯	1碗	清炒洋芋絲	50g	什錦鮮菇湯	1碗					冬瓜QQ山粉圓	1碗
					炒大陸妹	60g								
				榨菜湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	46	g	48	g	47	g	45	g	32	g	0	g	20	g
脂肪	44	g	45	g	43	g	42	g	28	g	0	g	18	g
醣類	275	g	280	g	280	g	279	g	182	g	0	g	86	g
熱量	1680	Kcal	1717	Kcal	1695	Kcal	1674	Kcal	1108	Kcal	0	Kcal	586	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	鮮奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包
6/4		小銀絲捲	小銀絲捲	6/6		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
	(全素)	塔香嫩油豆腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			果醬	巧克力果醬
		素鬆	素鬆			芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻
		乾煸四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		五香嫩腐	非基改嫩油豆腐、紅蘿蔔、台芹、八角			香滷油腐	非基改三角油腐、滷包、八角
		香酥薯餅	三角小薯餅			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		有機豆芽菜	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑			馬鈴薯沙拉	洋芋、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾、非基改玉米粒
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬			冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳		晚餐	小米飯	白米、小米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、老薑			黑胡椒杏鮑菇	杏鮑菇
		炒油菜	油菜、薑			清炒洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、黑木耳
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉絲、薑
<二>	早餐	五穀豆漿	非基改豆漿、五穀米	<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
6/5		素菜包	素菜包	6/7		地瓜包	小芋泥包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			薑絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、生鮮香菇、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	梅干滷蛋	白煮蛋、梅干菜、滷包			咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素咖哩粉
	(全素)	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、滷包			玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			針菇絲瓜	絲瓜、金針菇、薑
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			檸檬愛玉	愛玉、檸檬
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽				
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、碎豆輪、乾香菇		晚餐	素鬆炒麵	白油麵、非基改豆干丁、高麗菜、非基改玉米粒、素鬆、三色豆
		照燒油腐	非基改長型油腐			素燥滷豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			鮮菇蒲瓜	蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		炒大白菜	大白菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、豆皮、紅蘿蔔、台芹			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		0				0	

