

普台國民小學107年07月09日至107年07月15日菜單

日期	7月9日		7月10日		7月11日		7月12日		7月13日		7月14日		7月15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	豆漿	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜稀飯	1碗	阿華田	1碗	廣東粥	1碗	紫米漿	1碗
	銀絲捲	70g	小芋泥包	30g	薄片吐司	1片	小芝麻包	40g	薄片吐司	2片	南瓜雜糧小饅	30g	素蘿蔔糕	1片
	起司滑蛋	60g	素燥干丁	55g	乾燒豆包	1匙	玉米炒蛋	60g	起司片	55g	薑汁豆腸	55g	南瓜炒蛋	60g
	起司豆包	55g	脆瓜	25g	果醬	60g	玉米干丁	55g	美乃滋	10g	素鬆	20g	南瓜炒豆包	55g
	薑絲炒冬瓜	55g	醬爆麵腸	45g	綜合堅果	1匙	鮮菇炒大瓜	50g	綜合堅果	1匙	炒雙菇	25g	白玉海結	45g
	脆炒洋芋	45g	素燥地瓜葉	50g	炒高麗菜	60g	豆漿	20g	番茄片+蘋果	50g	炒大陸妹	55g	炒冬粉	45g
	炒油菜	50g					炒莧菜	55g					炒小白菜	50g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	塔香紅醬螺旋	1.5碗	蕎麥飯	1碗	白米飯	1個	漢堡	1個	燕麥飯	1碗
	素客家小炒	65g	蕃茄炒蛋	65g	五味醬豆腸	70g	黃金豆腐	70g	炸蛋	1顆	素香腸佐薯泥	60g	雲南豆腐蓉	70g
	芹香茼蒿	65g	蕃茄炒豆腐	60g	焗烤洋芋	50g	柬埔寨咖哩	50g	素燥嫩豆腐	60g	炸雙薯條	60g	芋頭沙拉	55g
	炸芋泥酥捲	55g	白菜滷	55g	紅絲四季豆	65g	烤杏鮑菇	50g	黃金瓜薯	55g	千島沙拉	40g	酥炸彩椒鮑菇	50g
	炒大陸妹	1碗	玉米若末	50g	玉米濃湯	1碗	炒空心菜	60g	針菇絲瓜	65g	黃金彩椒通心	60g	炒莧菜	60g
			炒龍鬚菜	60g			麻油山藥豆皮	1碗	炒高麗菜	60g	玉米濃湯	1碗	煨湯	1碗
			檸檬愛玉	1碗					檸檬山粉圓	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個	豆漿	1碗	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	1碗
晚餐	地瓜飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	蕃茄麵疙瘩	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗
	紅燒滷素G	60g	香滷豆干	60g	豆腐炒蛋	60g	照燒烤油腐	60g	醬爆干丁	55g	梅干滷蛋	1顆	馬鈴薯燉凍腐	65g
	玉米雪裡紅	50g	奶油針菇	50g	炒豆腐	55g	酥炸馬鈴薯	50g	素炒木耳	50g	梅干豆干	60g	松菇蒲瓜	50g
	腰果炒黃瓜	50g	炒花椰菜	50g	燒冬瓜	50g	蠔油芥藍菜	30g	香酥甜不辣	50g	酥炸地瓜條	65g	椒鹽四季豆	65g
	炒高麗菜	50g	羅宋湯	1碗	三杯杏鮑菇	50g	蘿蔔玉米湯	60g	炒A菜	60g	西芹腰果	50g	番茄湯	1碗
	味噌湯	1碗			炒青江菜	50g			清香冬瓜湯	1碗	蠔油地瓜葉	50g		
					薑絲海結湯	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

營養成份分析

蛋白質	44	g	42	g	44	g	41	g	43	g	45	g	42	g
脂肪	42	g	40	g	42	g	40	g	41	g	41	g	40	g
醣類	280	g	278	g	282	g	279	g	281	g	286	g	284	g
熱量	1674	Kcal	1640	Kcal	1682	Kcal	1640	Kcal	1665	Kcal	1693	Kcal	1664	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、紐西蘭全脂奶粉
7/9		銀絲捲	銀絲捲	7/11		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			果醬	草莓果醬
		薑絲炒冬瓜	冬瓜、生鮮香菇、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		脆炒洋芋	洋芋、紅蘿蔔、鮑魚菇			炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳		午餐	塔香紅醬螺旋麵	螺旋麵、蕃茄、青花菜、玉米筍、九層塔、香菇
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑			五味醬豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、薑
		芹香蒟蒻	素蒟蒻魷魚、黃豆芽、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔			焗烤洋芋	馬鈴薯、青花菜、蕃茄、奶粉、乳酪絲
		炸芋泥酥捲	芋泥酥捲			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿、紅蘿蔔、奶粉
		0				0	
	晚餐	地瓜飯	白米、地瓜		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		紅燒滷素G	非基改素雞、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、金針菇、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		腰果炒黃瓜	小黃瓜、腰果、小蕃茄、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒高麗菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			炒青江菜	青江菜、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	小米粥	白米、小米	<四>	早餐	地瓜稀飯	白米飯、地瓜
7/10		小芋泥包	小芋泥包	7/12		小芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇、乾香菇		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		脆瓜	脆瓜		(全素)	玉米干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒
		醬爆麵腸	麵腸片、九層塔			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素絞肉、乾香菇、薑			豆漿	豆漿
		0				炒莧菜	莧菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	蕎麥飯	蕎麥、白米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			黃金豆腐	非基改薄豆腐
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改豆腐、蕃茄			東埔寨咖哩	地瓜、青花菜、蕃茄、椰漿、咖哩粉、茴香、香茅
		白菜滷	白菜、柳松菇、非基改角螺、乾木耳、薑			烤杏鮑菇	杏鮑菇、白芝麻
		玉米若末	非基改玉米粒、素絞肉、毛豆仁、紅蘿蔔			炒空心菜	空心菜、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			麻油山藥豆皮湯	山藥、豆皮、薑、枸杞、紅棗
		檸檬愛玉	檸檬、愛玉				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、蕃茄、素火腿、台芹、乾香菇
		香滷豆干	非基改豆干丁、紅蘿蔔、八角			照燒烤油腐	非基改長型油腐
		奶油針菇	金針菇、素火腿、黑胡椒粒			酥炸馬鈴薯	馬鈴薯
		炒花椰菜	青花菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		羅宋湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、薑、奶油			蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、乾香菇
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田	<日>	早餐	紫米漿	白米、紫米
7/13		薄片吐司	薄片土司	7/15		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		起司片	起司片		蛋素	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜
		美乃滋	素美乃滋		全素	南瓜炒豆包	非基改豆包、南瓜
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		番茄片+蘋果片	番茄片、蘋果片			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、黑木耳
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	蛋素	炸蛋	CAS洗選蛋			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	全素	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪、薑			芋頭沙拉	芋頭、小黃瓜、蘋果、葡萄乾、非基改玉米、素沙拉醬
		黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆、香菇			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		針菇絲瓜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔			炒莧菜	莧菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			焢湯	非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍
		檸檬山粉圓	檸檬、山粉圓				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、奶粉、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿
		醬爆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔			馬鈴薯嫩凍腐	非基改凍豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔
		素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑
		香酥甜不辣	素甜不辣、青椒			椒鹽四季豆	四季豆
		炒A菜	A菜、薑			番茄湯	大白菜、蕃茄、非基改角螺
		清香冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸			0	
<六>	早餐	廣東粥	白米飯、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、毛豆仁				
7/14		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		0					
	午餐	漢堡	漢堡				
		素香腸佐薯泥	素香腸、馬鈴薯泥				
		炸雙薯條	地瓜薯條、比利時薯條				
		千島沙拉	美生菜、非基改玉米、素沙拉醬、小豆苗、紅蘿蔔、紫甘藍				
		黃金彩椒通心麵	通心麵、杏鮑菇、鴻禧菇、紅椒、黃椒、將黃粉、高湯、鹽				
		玉米濃湯	玉米醬、洋芋、非基改玉米、奶粉、素火腿				
	晚餐	白米飯	白米				
	蛋素	梅干滷蛋	水煮蛋、梅干菜、薑				
	全素	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、薑				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑				
		蠔油地瓜葉	地瓜葉、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹				