

普台國民小學107年09月24日至107年09月30日菜單

日期	9月24日		9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30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			奶茶	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	古早味鹹粥	1碗	奶茶	1碗
			厚片吐司	1片	全麥吐司	2片	黑糖饅頭	40g	銀絲卷	70g	黑糖饅頭	40g	薄片吐司	2片
			起司滑蛋	60g	素火腿片	40g	醬爆干丁	60g	茶葉蛋	60g	薑汁油腐	60g	馬鈴薯沙拉	55g
			起司豆包	55g	香濃起司片	1片	蜜汁豆漿	30g	玉米炒干丁	55g	素鬆	15g	綜合堅果	1匙
			烤海苔片	45g	特調素沙拉	15g	乾煸四季豆	50g	皮絲海芽	45g	鮮菇炒大瓜	55g	炒高麗菜	55g
			美乃滋	1匙	清脆美生菜	30g	炒小白菜	60g	香炒麵腸	50g	枸杞青江菜	55g		
			炒高麗菜	50g					炒油菜	55g				
午餐			白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	咖哩麵疙瘩	1.5碗	麻香飯	1碗	漢堡	1碗	三杯炒飯	1碗
			雲南豆腐蓉	70g	塔香炒蛋	70g	酥炸什錦豆腐	70g	黑胡椒素排	65g	素香腸佐薯泥	60g	照燒炸蛋	1顆
			奶香焗烤杏鮑菇	70g	塔香嫩腐	65g	彩繪蘆筍	55g	芹香蒟蒻	65g	炸雙薯條	60g	照燒黑干	60g
			清炒筍絲	55g	佛跳牆	70g	有機莧菜	65g	小瓜香拌木耳	70g	千島沙拉	40g	金菇絲瓜	65g
			有機小松葉	60g	清炒絲瓜	1碗	椰香芋頭西米露	1碗	有機青江菜	60g	黃金彩椒通心	60g	炒莧菜	65g
			養生蓮藕湯	1碗	炒花椰菜	60g			四神湯	1碗	玉米濃湯	1碗	紅棗山藥鮮蔬	1碗
					冬菜菇菇湯	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
點心			麵包	一個	豆花	一盒	豆漿	一碗	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	一碗
晚餐	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗
	照燒豆腐	70g	梅干豆干	65g	三杯油腐	70	蕃茄炒蛋	70g	素客家小炒	65g	豆腐炒蛋	70g	椒鹽百頁	70g
	干梅地瓜條	70g	椰汁南瓜	50g	黑胡椒馬鈴薯	60	蕃茄炒豆皮	65g	四季豆佐玉米	50g	素炒豆腐	65g	洋芋燉鮮筍	60g
	炒高麗菜	60g	腰果玉米	50g	日式燒冬瓜	60	玉米若末	50g	炒鵝白菜	65g	黑胡椒杏鮑菇	65g	紅椒青花椰	65g
	南瓜濃湯	1碗	炒花椰菜	60g	紅絲油菜	60g	蘿蔔炒海帶	50g	雙色蘿蔔湯	1碗	素丸炒蒲瓜	50g	羅宋湯	1碗
			清香結頭菜湯	1碗	味噌湯	1碗	炒高麗菜	60g			炒A菜	65g		
							冬瓜薏仁湯	1碗			當歸皮絲湯	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

營養成份分析

蛋白質	19	g	48	g	45	g	44	g	44	g	45	g	47	g
脂肪	18	g	43	g	42	g	41	g	42	g	43	g	44	g
醣類	96	g	258	g	284	g	280	g	280	g	284	g	281	g
熱量	622	Kcal	1611	Kcal	1694	Kcal	1665	Kcal	1674	Kcal	1703	Kcal	1708	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
9/24		0		9/26		全麥吐司	全麥薄片吐司
		0				素火腿片	素火腿片
		0				香濃起司片	起司片
		0				特調素沙拉	素沙拉醬
		0				清脆美生菜	美生菜
		0				0	
	午餐	0			午餐	燕麥飯	白米、燕麥
		0			(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		0			(全素)	塔香嫩膚	非基改嫩油腐、九層塔
		0				佛跳牆	大白菜、芋頭、栗子、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗非基改嫩油腐、九層塔、猴頭菇
		0				清炒絲瓜	絲瓜、薑
		0				炒花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		0				冬菜菇湯	杏鮑菇、雪白菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑、台芹
	晚餐	蕃茄磨菇炒麵	白油麵、蕃茄、非基改豆干片、洋菇、起司粉、九層塔、薑		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		照燒豆腐	非基改薄豆腐、白芝麻			三杯油腐	非基改三角油腐、青椒、紅蘿蔔、薑、九層塔
		干梅地瓜條	地瓜薯條			黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯、香菇、薑末、巴西里末(適量)
		炒高麗菜	高麗菜、薑			日式燒冬瓜	冬瓜、素火腿、紅蘿蔔
		南瓜濃湯	南瓜、奶粉、洋芋、奶油			紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		0				味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
		0				0	
<二>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、燕麥、大薏仁、紅薏仁、蓮子、小米、紫米、麥片、桂圓
9/25		厚片吐司	厚片吐司	9/27		黑糖饅頭	黑糖小饅頭
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司			醬爆干丁	非基改豆干丁
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		烤海苔片	海苔片			乾煸四季豆	四季豆、香菇、素肉絲
		美乃滋	美乃滋			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	白米飯	白米		午餐	咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蕃茄、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、牛番茄、九層塔
		奶香焗杏鮑菇	杏鮑菇、牛番茄、奶油、乳酪絲			彩繪蘆筍	青蘆筍、紅甜椒、黃甜椒、百合、腐竹
		清炒筍絲	竹筍、紅蘿蔔、薑、素肉絲			有機莧菜	有機莧菜、薑
		有機小松菜	有機小松菜、薑			椰香芋頭西米露	芋頭小丁、西谷米、椰漿粉、奶粉
		養生蓮藕湯	非基改玉米、蓮藕、香菇、薑、紅棗、腰果、紅蘿蔔			0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
		梅干豆干	非基改豆干、梅乾菜、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		椰汁南瓜	南瓜、椰漿、薑		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆皮、蕃茄
		腰果玉米	非基改玉米、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔			玉米芥末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		炒花椰菜	青花菜、薑			蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑
		清香結頭菜湯	結頭菜、薑、台芹、乾香菇			炒高麗菜	高麗菜、薑
						冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉
9/28		銀絲卷	銀絲捲	9/30		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	茶葉蛋	大成CAS洗選蛋			馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、非基改玉米粒、葡萄乾、沙拉醬、黑胡椒(少許)
	(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		皮絲海芽	皮絲、乾海芽、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		香炒麵腸	麵腸、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			0	
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐	三杯炒飯	白米、杏鮑菇、紅蘿蔔、毛豆仁、薑、九層塔、乾香菇
		黑胡椒素排	素排、青椒、黃椒、豆芽、薑		(蛋素)	照燒炸蛋	水煮蛋、白芝麻
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔		(全素)	照燒黑干	非基改黑干、白芝麻
		小瓜香拌木耳	生鮮木耳、小黃瓜、薑			金菇絲瓜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			紅棗山藥鮮蔬	大白菜、山藥、蕃茄、南瓜、紅棗
		0					
	晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米、三色豆、素鬆、素火腿、素肉絲		晚餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		素客家小炒	非基改豆干、台芹、杏鮑菇、菜脯、紅蘿蔔、薑			椒鹽百頁	非基改百頁、九層塔
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米、紅蘿蔔、薑			洋芋燉鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			紅椒青花椰	青花菜、紅甜椒、薑
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑、非基改角螺			羅宋湯	蕃茄、洋芋、西洋芹、高麗菜、紅蘿蔔、奶油、素火腿丁
		0				0	
<六>	早餐	古早味鹹粥	白米、高麗菜、非基改玉米、素火腿、台芹、乾香菇				
9/29		黑糖饅頭	黑糖饅頭				
		薑汁油豆腐	非基改油豆腐、薑				
		素鬆	素鬆				
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		枸杞青江菜	青江菜、薑、枸杞				
		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	胚芽米飯	白米、胚芽米				
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、毛豆仁、薑、台芹				
	(全素)	素炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹				
		黑胡椒杏鮑菇	杏鮑菇				
		素丸炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、素小清丸、薑、枸杞				
		炒A菜	A菜、薑				