

普台國民小學107年10月1日至107年10月7日菜單

日期	10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7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	香醇牛奶	1碗	山藥麥片粥	1碗	奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗				
	口袋餅	40g	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	地瓜包	40g	刈包	60g				
	玉米起司蛋	60g	塔香豆包	55g	起司片	1片	木須炒蛋	60g	素火腿片	1片				
	玉米起司豆包	55g	脆瓜	45g	素鬆	20g	木須炒豆干	55g	白芝麻糖粉	4g				
	蕃茄片	50g	紅蔘洋芋絲	55g	沙拉醬	15g	牛蒡絲	20g	滷海帶結	50g				
	玉米脆片	20g	薑絲地瓜葉	60g	美生菜	40g	薑絲鮮菇炒冬瓜	50g	炒酸菜	55g				
	千島苜蓿芽	20g					炒油菜	50g						
午餐	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗				
	筍香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g	烤素花枝	55g	雲南豆腐蓉	70g	照燒炸蛋	60g				
	香酥薯餅	50g	紅燒豆腸	55g	日式天婦羅	60g	芋香四喜	50g	照燒黑干	55g				
	洋菇炒甜豆	55g	芋香粉絲煲	60g	清炒高麗菜	50g	針菇絲瓜	50g	馬鈴薯沙拉	50g				
	炒龍鬚菜	60g	鳳梨炒木耳	55g	蘿蔔腐皮湯	1碗	有機空心菜	60g	有機皺葉白菜	60g				
	檸檬愛玉	1碗	有機黑葉白菜	60g			筍片湯	1碗	南瓜濃湯	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	豆花	一盒	麵包	一個	麵包	一個	優酪乳	一罐						
晚餐	磨菇鐵板麵	1.5碗	咖哩炒飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗					鳳梨素炒飯	1碗
	日式關東煮	60g	照燒油腐	60g	針菇炒蛋	60g	素燥滷豆包	55g					香椿油腐	60g
	西芹腰果	55g	鮮菇燴玉筍	50g	豆皮針菇	55g	蒲瓜炒香菇	55g					炸什錦	55g
	炒油菜	60g	炒大白菜	60g	黑胡椒杏鮑菇	65g	糖醋洋芋	60g					翠綠花椰菜	50g
	冬瓜丸子湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗	乾扁四季豆	50g	炒A菜	65g					山藥鮮菇湯	1碗
					炒大陸妹	65g	什錦鮮菇湯	1碗						
				蓮藕湯	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	45	g	48	g	47	g	44	g	29	g	0	g	22	g
脂肪	43	g	44	g	43	g	41	g	27	g	0	g	20	g
醣類	276	g	280	g	277	g	279	g	179	g	0	g	90	g
熱量	1671	Kcal	1708	Kcal	1683	Kcal	1661	Kcal	1075	Kcal	0	Kcal	628	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<三>	早餐	奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包
10/1		口袋餅	口袋餅	10/3		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	玉米起司蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、起司片、奶油			起司片	起司片
	(全素)	玉米起司豆包	非基改豆包、非基改玉米、起司片、奶油			素鬆	素鬆
		蕃茄片	牛蕃茄			沙拉醬	素沙拉醬
		玉米脆片	玉米脆片			美生菜	美生菜
		千島苜蓿芽	苜蓿芽、素沙拉醬			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		筍香嫩腐	非基改細豆腐、竹筍、紅蘿蔔、台芹、八角			烤素花枝	麵腸、白芝麻、醃醬調味料、刷醬調味料
		香酥薯餅	薯餅			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		洋菇炒甜豆	洋菇、甜豆、紅椒、黃椒			清炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮、台芹、玉米
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬			0	
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	小米飯	白米、小米
		日式關東煮	非基改嫩油豆腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔		(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
		炒油菜	油菜、薑			黑胡椒杏鮑菇	杏鮑菇、黑胡椒、奶油
		冬瓜丸子湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、當歸、素小清丸			乾扁四季豆	四季豆、香菇、素肉絲
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						蓮藕湯	蓮藕、紅粟、香菇、玉米、薑
<二>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、台芹、素絞肉、乾香菇	<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
10/2		小銀絲捲	小銀絲捲	10/4		地瓜包	小地瓜包
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、薑		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔
		脆瓜	脆瓜		(全素)	木須炒豆干	非基改豆干片、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔
		紅筍洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、黑木耳			牛蒡絲	牛蒡絲
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、薑			薑絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包			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)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			芋香四喜	非基改玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔
		芋香粉絲煲	芋頭、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			針菇絲瓜	金針菇、絲瓜、薑
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、紅甜椒、薑			有機空心菜	有機空心菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹				
	晚餐	咖哩炒飯	白米、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、毛豆仁、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		照燒油腐	非基改長型油腐、白芝麻			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			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、薑			糖醋洋芋	洋芋、青椒、鳳梨
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹			炒A菜	A菜、薑
		0				什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑、鴻禧菇

