

普台國民小學107年10月22日至107年10月28日菜單

日期	10月22日		10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28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	芋頭米粉湯	1碗	奶茶	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	地瓜粥	1碗	豆漿	1碗
	刈包	70g	薄片吐司	2片	口袋餅	1個	地瓜包	30g	厚片吐司	1片	小芝麻包	30g	銀絲捲	70g
	素火腿片	1片	起司滑蛋	60g	玉米起司豆包	55g	塔香嫩油腐	55g	磨菇炒蛋	60g	滷豆腐	55g	菜脯碎干	55g
	白芝麻糖粉	7g	起司豆包	55g	巧克力脆片	20g	炒大黃瓜	50g	磨菇三角油腐	55g	清蒸玉米	55g	炒筍瓜	50g
	炒酸菜	45g	烤海苔片	15g	蕃茄片	45g	蜜汁海帶捲	50g	綜合堅果	1匙	花瓜	20g	薑絲海帶根	45g
	炒小白菜	65g	美乃滋	1匙	千島美生菜	50g	炒油菜	60g	果醬	1匙	炒高麗菜	60g	炒青江菜	60g
			炒高麗菜	60g							炒鵝白菜	65g		
午餐	小米飯	1碗	咖哩炒飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1個	小米飯	1碗	田園燴飯	1碗
	紅糟蛋	1顆	香滷四角油腐	60g	素燥滷蛋	1顆	磨菇豆腐	60g	玉米G排	60g	蕃茄炒蛋	70g	照燒豆腸	60g
	紅糟豆腸	55g	日式和風南瓜	65g	素燥豆包	55g	椒鹽四季豆	55g	千島沙拉	55g	蕃茄炒豆包	65g	奶香焗烤杏鮑	60g
	芝麻鮑魚菇	50g	有機小松葉	65g	三杯杏鮑菇	60g	螞蟻上樹	55g	炸地瓜條	60g	馬鈴薯沙拉	60g	炒油菜	65g
	清炒絲瓜	80g	椰香芋頭西米	1碗	素炒黃豆芽	55g	有機莧菜	65g	鮮蔬拌麵	1碗	清炒甜豆	55g	青木瓜湯	1碗
	板燒銀芽	50g			炒龍鬚菜	60g	蓮藕湯	1碗	玉米濃湯	1碗	炒小白菜	65g		
	四神湯	1碗			味噌湯	1碗					素羹湯	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
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	豆花	一盒	布丁	一杯	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	一碗
晚餐	紫米飯	1碗	香椿炒粿條	1.5碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	腰果素G	60g	味噌燒豆腐	65g	日式關東煮	65g	鮮蔬滑蛋	60g	綜合滷味	65g	海帶結燒素雞	60g	梅干滷蛋	1顆
	玉米若末	50g	烤雙菇	55g	香酥甜不辣	55g	鮮蔬豆干	55g	醬烤玉米	50g	咖哩洋芋炒火	60g	梅干豆干	55g
	快炒洋芋絲	55g	炒油菜	60g	炒大陸妹	65g	珍菇蒲瓜	50g	紅蓼冬瓜	55g	西芹腰果	55g	芝麻海帶根	50g
	炒地瓜葉	65g	木耳金針湯	1碗	冬瓜薏仁湯	1碗	芋泥酥捲	1條	有機青江菜	60g	美生菜	65g	炒花椰菜	60g
	香菇銀蘿湯	1碗					炒A菜	65g	蕃茄湯	1碗	若骨茶湯	1碗	當歸皮絲湯	1碗
							紫菜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	46	g	47	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	44	g	44	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	282	g	278	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1708	Kcal	1696	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
10/22		刈包	刈包	10/24		口袋餅	口袋餅
		素火腿片	素火腿片			玉米起司豆包	非基改豆包、非基改玉米、起司片
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			巧克力脆片	巧克力脆片
		炒酸菜	酸菜、薑			蕃茄片	牛蕃茄
		炒小白菜	小白菜、薑			千島美生菜	美生菜、素沙拉醬
		0				0	
	午餐	小米飯	白米、青江菜、非基改豆干丁、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	紅糟蛋	水煮蛋、紅麴、滷包		(蛋素)	素燻滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
	(全素)	紅糟豆腸	非基改豆腸、紅麴、滷包		(全素)	素燻豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、薑、九層塔、麻油、醬油、素蠔油、太白粉
		清炒絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、青椒、黃椒、紅白茼蒿
		板燒銀芽	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑、乾木耳			炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、枸杞、茯苓			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇
		腰果素G	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			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、台芹
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			香酥甜不辣	素甜不辣、青椒
		快炒洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、木耳絲、薑絲、醋			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大蔥仁、紅蘿蔔、薑
		香菇銀蘿蔔湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			0	
<二>	早餐	奶茶	全脂奶粉、紅茶包	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
10/23		薄片吐司	薄片吐司	10/25		地瓜包	地瓜包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		烤海苔片	海苔片			蜜汁海帶捲	蜜汁海帶捲
		美乃滋	素美乃滋			炒油菜	油菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			0	
	午餐	咖哩炒飯	白米、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁
		日式和風南瓜	南瓜、巴西里葉			椒鹽四季豆	四季豆
		有機小松菜	有機小松菜、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿、全脂奶粉			有機莧菜	有機莧菜、紅蘿蔔、薑
		0				蓮藕湯	蓮藕、紅棗、非基改玉米、腰果、香菇、紅蘿蔔、薑
	晚餐	香椿炒飯條	飯條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		味噌燒豆腐	非基改豆腐、味噌、台芹		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆
		烤雙菇	生鮮香菇、杏鮑菇		(全素)	鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆
		炒油菜	油菜、薑			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、薑、台芹			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		0				炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑
						紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑

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、全脂奶粉	<日>	早餐	豆漿	非基改豆漿
10/26		厚片吐司	厚片吐司	10/28		銀絲捲	銀絲捲饅頭
	(蛋素)	磨菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、洋菇			菜脯碎干	非基改小干丁、菜脯、毛豆仁
	(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、洋菇			炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			薑絲海帶根	海帶根、薑
		果醬	巧克力果醬			炒青江菜	青江菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	田園燴飯	白米、筍片、蘆筍、大白菜、玉米筍、紅蘿蔔、甜豆莢、香菇、黑木耳、
		玉米G排	素鹽酥雞排、奶油			照燒豆腸	非基改豆腸
		千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紅蘿蔔、紫甘藍			奶香焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、玉米筍、巴西里葉
		炸地瓜條	地瓜薯條			炒油菜	油菜、薑
		鮮蔬拌麵	白油麵、青花菜、玉米筍、紅蘿蔔、台芹			青木瓜湯	青木瓜、大豆皮、枸杞、核桃、薑
		玉米濃湯	洋芋、奶粉、非基改玉米粒、素火腿			0	
		0					
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳
		綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百葉、金針菇、香菇、酸菜、角螺、紅蘿蔔		(蛋素)	梅干滷蛋	水煮蛋、梅干菜
		醬烤玉米	非基改玉米、白芝麻		(全素)	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜
		紅筍冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑			芝麻海帶根	海帶根、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			炒花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、薑			當歸皮絲湯	山藥、皮絲、乾金針、枸杞、香菇
		0					
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
10/27		小芝麻包	小芝麻包				
		滷豆腐	板豆腐、薑、豆鼓、滷包				
		清蒸玉米	非基改玉米				
		花瓜	花瓜				
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		0					
	午餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆包	非基改豆包、蕃茄				
		馬鈴薯沙拉	洋芋、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米粒				
		清炒甜豆	甜豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		素羹湯	筍白筍、紅蘿蔔、香菇、麵腸(用醬油、糖、胡椒粉先醃，沾太白粉煮)				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米				
		海帶結燒素雞	海帶結、素雞、紅蘿蔔、毛豆仁				
		咖哩洋芋炒火腿	洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉(不要青豆仁)				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、生鮮香菇				
		美生菜	美生菜、薑				
		若骨茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、乾香菇、若骨茶包				
		0					