

# 普台國民小學107年10月29日至107年11月04日菜單

| 日期 | 10月29日 |     | 10月30日 |      | 10月31日  |       | 11月1日  |     | 11月2日  |     | 11月3日 |  | 11月4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  | 薏仁豆米漿  | 1碗   | 紅豆紫米奶   | 1碗    | 十寶粥    | 1碗  | 阿華田    | 1碗  |       |  |       |      |
|    | 西式燒餅   | 70g | 刈包     | 60g  | 南瓜雜糧小饅頭 | 40g   | 地瓜包    | 40g | 薄片吐司   | 2片  |       |  |       |      |
|    | 起司滑蛋   | 60g | 素火腿片   | 1片   | 蕃茄炒豆皮   | 55g   | 水煮蛋    | 60g | 芋仔餅    | 30G |       |  |       |      |
|    | 起司豆包   | 60g | 白芝麻糖粉  | 7g   | 滷海帶結    | 45g   | 玉米炒干丁  | 55g | 果醬     | 30g |       |  |       |      |
|    | 小黃片    | 30g | 炒酸菜    | 40g  | 五彩脆片    | 45g   | 豆漿     | 20g | 綜合堅果   | 1匙  |       |  |       |      |
|    | 蕃茄片    | 35g | 炒小白菜   | 60g  | 枸杞大白菜   | 55g   | 小瓜炒茼蒿  | 50g | 炒高麗菜   | 55g |       |  |       |      |
|    | 千島醬    | 15g |        |      |         |       | 炒青江菜   | 55g |        |     |       |  |       |      |
| 午餐 | 古早味油飯  | 1碗  | 白米飯    | 1碗   | 水餃      | 8-10顆 | 紫米飯    | 1碗  | 白米飯    | 1碗  |       |  |       |      |
|    | 蒲燒素饅   | 70g | 日式蒸蛋   | 70g  | 日式關東煮   | 70g   | 五香嫩腐   | 60g | 古早味炒全蛋 | 60g |       |  |       |      |
|    | 珍菇蒲瓜   | 55g | 素鬆蒸豆腐  | 65g  | 五彩繪栗子   | 50g   | 麻油杏鮑菇  | 55g | 樹子炒豆包  | 60g |       |  |       |      |
|    | 有機黑葉白菜 | 65g | 香酥薯餅   | 60g  | 炒地瓜葉    | 60g   | 螞蟻上樹   | 50g | 椒鹽洋芋杏鮑 | 55g |       |  |       |      |
|    | 三絲豆腐羹  | 1碗  | 有機豆芽菜  | 55g  | 紫菜丸子湯   | 1碗    | 有機空心菜  | 60g | 玉米若末   | 55g |       |  |       |      |
|    |        |     | 炒龍鬚菜   | 60g  |         |       | 地瓜QQ甜湯 | 1碗  | 有機小松葉  | 60g |       |  |       |      |
|    |        |     | 紅豆粉圓湯  | 1碗   |         |       |        |     | 蘿蔔腐皮湯  | 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    | 一瓶  |        |     |       |  |       |      |
| 晚餐 | 胚芽米飯   | 1碗  | 香菇素麵線  | 1.5碗 | 小米飯     | 1碗    | 全糙米飯   | 1碗  |        |     |       |  | 麻醬麵   | 1.5碗 |
|    | 香燥豆干   | 60g | 素客家小炒  | 60g  | 針菇炒蛋    | 65g   | 咖哩洋芋豆腐 | 65g |        |     |       |  | 香椿油腐  | 60g  |
|    | 甘梅地瓜條  | 55g | 塔香鮑菇   | 50g  | 豆皮針菇    | 60g   | 松菇絲瓜   | 55g |        |     |       |  | 炸什錦   | 65g  |
|    | 西芹腰果   | 50g | 甜豆玉筍   | 80g  | 千島醬玉筍   | 55g   | 日式天婦羅  | 60g |        |     |       |  | 素燥地瓜葉 | 65g  |
|    | 炒白花菜   | 60g | 腐乳高麗菜  | 60g  | 什錦烤麩    | 55g   | 清炒高麗菜  | 60g |        |     |       |  | 玉米味噌湯 | 1碗   |
|    | 翡翠丸子羹湯 | 1碗  |        |      | 炒大陸妹    | 65g   | 冬菜粉絲湯  | 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  |        |     |       |  |       |      |

## 營養成份分析

|     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |     |      |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|------|-----|------|
| 蛋白質 | 46   | g    | 47   | g    | 45   | g    | 44   | g    | 29   | g    | 0 | g    | 17  | g    |
| 脂肪  | 45   | g    | 44   | g    | 42   | g    | 42   | g    | 27   | g    | 0 | g    | 15  | g    |
| 醣類  | 275  | g    | 279  | g    | 276  | g    | 275  | g    | 178  | g    | 0 | g    | 99  | g    |
| 熱量  | 1689 | Kcal | 1700 | Kcal | 1662 | Kcal | 1654 | Kcal | 1071 | Kcal | 0 | Kcal | 599 | Kcal |

| 日期    | 餐別   | 菜名     | 明細                            | 日期    | 餐別   | 菜名      | 明細                              |
|-------|------|--------|-------------------------------|-------|------|---------|---------------------------------|
| <一>   | 早餐   | 奶茶     | 紅茶包、奶粉                        | <三>   | 早餐   | 紅豆紫米奶   | 紅豆、紫米、奶粉                        |
| 10/29 |      | 西式燒餅   | 西式燒餅                          | 10/31 |      | 南瓜雜糧小饅頭 | 南瓜雜糧小饅頭                         |
|       | (蛋素) | 起司滑蛋   | CAS洗選蛋、起司片                    |       |      | 蕃茄炒豆皮   | 非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑                  |
|       | (全素) | 起司豆包   | 非基改豆包絲、起司片                    |       |      | 滷海帶結    | 海帶結、紅蘿蔔、薑                       |
|       |      | 小黃片    | 小黃瓜                           |       |      | 五彩脆片    | 喜瑞爾五彩球脆片                        |
|       |      | 蕃茄片    | 牛蕃茄                           |       |      | 枸杞大白菜   | 大白菜、薑、枸杞                        |
|       |      | 千島醬    | 素千島醬                          |       |      |         |                                 |
|       | 午餐   | 古早味油飯  | 圓糯米、芋頭、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕結 |       | 午餐   | 水餃      | 素熟水餃                            |
|       |      | 蒲燒素饅   | 百頁豆腐、乾香菇末、薑片、海苔絲、白芝麻          |       |      | 日式關東煮   | 非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹          |
|       |      | 珍菇蒲瓜   | 蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳              |       |      | 五彩繪栗子   | 青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑        |
|       |      | 有機黑葉白菜 | 有機黑葉白菜、薑                      |       |      | 炒地瓜葉    | 地瓜葉、薑                           |
|       |      | 三絲豆腐羹  | 非基改豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇      |       |      | 紫菜丸子湯   | 紫菜、素丸、薑絲                        |
|       | 晚餐   | 胚芽米飯   | 白米、胚芽米                        |       | 晚餐   | 小米飯     | 白米、小米                           |
|       |      | 香燥豆干   | 非基改豆干、紅蘿蔔                     |       | (蛋素) | 針菇炒蛋    | 大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹                 |
|       |      | 甘梅地瓜條  | 地瓜條、南瓜條、梅粉                    |       | (全素) | 豆皮針菇    | 非基改豆皮、金針菇、台芹                    |
|       |      | 西芹腰果   | 西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑                |       |      | 千島醬玉筍   | 玉米筍、素沙拉醬                        |
|       |      | 炒白花菜   | 白花椰菜、紅蘿蔔、薑                    |       |      | 什錦烤麩    | 烤麩、(泡發)乾香菇、紅蘿蔔、薑、甜豆             |
|       |      | 翡翠丸子羹湯 | 菠菜、丸子、香菇、紅蘿蔔                  |       |      | 炒大陸妹    | 大陸妹、紅蘿蔔、薑                       |
|       |      |        |                               |       |      | 味噌湯     | 非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽             |
| <二>   | 早餐   | 薏仁豆米漿  | 白米、非基改豆漿、大薏仁                  | <四>   | 早餐   | 十寶粥     | 白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大薏仁、小米、紫米、麥片 |
| 10/30 |      | 刈包     | 刈包                            | 11/1  |      | 地瓜包     | 地瓜包                             |
|       |      | 素火腿片   | 素火腿片                          |       | (蛋素) | 水煮蛋     | 大成CAS洗選蛋                        |
|       |      | 白芝麻糖粉  | 糖粉、白芝麻                        |       | (全素) | 玉米炒干丁   | 非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑                 |
|       |      | 炒酸菜    | 酸菜、薑                          |       |      | 豆漿      | 豆漿                              |
|       |      | 炒小白菜   | 小白菜、薑                         |       |      | 小瓜炒茼蒿   | 小黃瓜、白茼蒿、薑                       |
|       |      | 0      |                               |       |      | 炒青江菜    | 青江菜、薑                           |
|       | 午餐   | 白米飯    | 白米                            |       | 午餐   | 紫米飯     | 白米、紫米                           |
|       | (蛋素) | 日式蒸蛋   | CAS洗選蛋、香菇、素餘板                 |       |      | 五香嫩腐    | 板豆腐、滷包、八角                       |
|       | (全素) | 素鬆蒸豆腐  | 非基改嫩豆腐、素鬆、樹子                  |       |      | 麻油杏鮑菇   | 杏鮑菇、黑豆干、香菇、西洋芹                  |
|       |      | 香酥薯餅   | 三角小薯餅                         |       |      | 螞蟻上樹    | 高麗菜、冬粉、素碎肉、台芹、乾香菇、黑木耳           |
|       |      | 有機豆芽菜  | 有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑                   |       |      | 有機空心菜   | 有機空心菜、薑                         |
|       |      | 炒龍鬚菜   | 龍鬚菜、薑                         |       |      | 地瓜QQ甜湯  | 地瓜、QQ脆圓                         |
|       |      | 紅豆粉圓湯  | 紅豆、粉圓                         |       |      |         |                                 |
|       | 晚餐   | 香菇素麵線  | 紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇 |       | 晚餐   | 全糙米飯    | 糙米                              |
|       |      | 素客家小炒  | 非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑           |       |      | 咖哩洋芋豆腐  | 非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素食咖哩粉         |
|       |      | 塔香鮑菇   | 鮑魚菇、白果、九層塔、薑                  |       |      | 松菇絲瓜    | 絲瓜、柳松菇、老薑                       |
|       |      | 甜豆玉筍   | 甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑              |       |      | 日式天婦羅   | 茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣                  |
|       |      | 腐乳高麗菜  | 高麗菜、豆腐乳                       |       |      | 清炒高麗菜   | 高麗菜、紅蘿蔔、薑                       |
|       |      | 0      |                               |       |      | 冬菜粉絲湯   | 素香菇貢丸、冬菜、冬粉、台芹                  |

