

普台國民小學108年01月07日至108年01月13日菜單

日期	1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13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	地瓜牛奶	1碗	芋頭米粉湯	1碗	玉米濃湯	1碗	十寶粥	1碗	濃純豆漿	1碗	阿華田	1碗	山藥麥片粥	1碗
	墨西哥捲餅	1片	刈包	60g	口袋餅	60g	地瓜包	30g	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	小芝麻包	30g
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	玉米起司豆包	55g	塔香炒蛋	60g	菜脯碎干	55g	素培根	1片	磨菇炒蛋	60g
	起司豆包	55g	白芝麻糖粉	3g	蕃茄片	15g	塔香嫩油腐	55g	蕃茄炒筍瓜	50g	烤馬鈴薯片	2片	磨菇三角油腐	55g
	小黃瓜	20g	炒酸菜	15g	千島敏豆	45g	炒大黃瓜	50g	薑絲海帶根	45g	小黃瓜絲	20g	鮮菇炒蒲瓜	50g
	蕃茄片	25g	炒小白菜	60g	綜合堅果	1匙	滷海帶結	50g	炒高麗菜	55g	素鮭魚沙拉	15g	素鬆	20g
	千島醬	1匙					炒油菜	55g					炒青江菜	55g
午餐	古早味油飯	1碗	小米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	田園燴飯	1碗
	杏鮑菇炒豆干	60g	蕃茄炒蛋	60g	日式關東煮	65g	香滷四角油腐	60g	素燥滷蛋	1顆	黃金豆腐	70g	照燒豆腸	70g
	西芹腰果	55g	腐皮針菇	60g	香酥甜不辣	50g	酥炸地瓜條	50g	素燥豆包	55g	玉米炒火腿	55g	南瓜粉絲煲	55g
	炒菠菜	70g	芝麻鮑魚菇	55g	炒大陸妹	65g	螞蟻上樹	50g	香酥薯餅	65g	黑胡椒馬鈴薯	50g	炒油菜	55g
	味噌湯	1碗	清炒絲瓜	85g	冬瓜薏仁湯	1碗	有機青江菜	60g	素炒黃豆芽	50g	素燥美生菜	55g	青木瓜湯	1碗
			有機嫩葉白菜	50g			紅豆西米露	1碗	有機青松葉	60g	若谷茶湯	1碗		
			四神湯	1碗					筍片湯	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	豆花	一盒	麵包	一個	紅豆湯圓	一碗	優酪乳	一瓶	高麗菜包	一個	麵包	一個	芋頭西米露	一碗
晚餐	紫米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	香菇麵線	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗
	腰果素G	60g	味噌燒豆腐	65g	鮮蔬滑蛋	60g	綜合滷味	65g	素客家小炒	60g	紅燒蛋	60g	素燥滷豆干	55g
	玉米若末	50g	烤雙菇	50g	鮮蔬豆干	55g	醬烤玉米	50g	甜豆玉筍	55g	紅燒豆腸	55g	芝麻海帶根	50g
	芹香洋芋絲	50g	炒油菜	55g	糖醋山藥	55g	清炒筍絲	50g	塔香鮑菇	50g	燒冬瓜	50g	甘燒大黃瓜	55g
	炒地瓜葉	65g	木耳金針湯	1碗	板燒銀芽	50g	炒A菜	60g	炒油菜	1條	三杯杏鮑菇	65g	炒花椰菜	55g
	香菇銀蘿湯	1碗			炒鵝白菜	60g	蕃茄湯	1碗			炒小白菜	1碗	當歸皮絲湯	1碗
					紫菜湯	1碗					什錦鮮菇湯	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	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	44	g	45	g	47	g	48	g	46	g
脂肪	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	46	g	44	g
醣類	287	g	278	g	277	g	286	g	279	g	288	g	281	g
熱量	1724	Kcal	1705	Kcal	1671	Kcal	1711	Kcal	1709	Kcal	1758	Kcal	1704	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	地瓜牛奶	地瓜、全脂奶粉	<三>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、素火腿、非基改玉米
1/7		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	1/9		口袋餅	口袋餅
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司			玉米起司豆包	非基改豆包絲、非基改玉米、起司片
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			蕃茄片	牛蕃茄
		小黃瓜	小黃瓜			千島敏豆	敏豆、素沙拉醬
		蕃茄片	牛蕃茄			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓乾、核桃
		千島醬	素沙拉醬、蕃茄醬			0	
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、老薑、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	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
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干、杏鮑菇、薑、九層塔			日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇			香酥甜不辣	素甜不辣、青椒
		炒菠菜	菠菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、台芹、非基改味噌			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑
						0	
						0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		腰果素G	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			(蛋素) 鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔、鮑魚菇
		玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			(全素) 鮮蔬豆干	非基改豆干、小黃瓜、玉米筍、敏豆、紅蘿蔔、鮑魚菇
		芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔、薑			糖醋山藥	山藥、青椒、紅甜椒、鳳梨、薑末
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			板燒銀芽	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		香菇銀蘿湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
						紫菜湯	進口紫菜、非基改角螺、薑
<二>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、乾香菇、非基改豆皮、台芹、紅蘿蔔	<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
1/8		刈包	刈包	1/10		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片			(蛋素) 塔香炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉			(全素) 塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		清炒絲瓜	絲瓜、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			紅豆西米露	紅豆、西米露、椰漿粉
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大薏仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、枸杞、茯苓			0	
	晚餐	香椿炒板條	板條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、非基改豆皮、酸菜
		烤雙菇	生鮮香菇、杏鮑菇			醬烤玉米	非基改玉米
		炒油菜	油菜、薑			清炒筍絲	麻竹筍、紅蘿蔔、薑、素肉絲
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、薑、台芹			炒A菜	A菜、薑
		0				蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、薑、奶油

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、菜脯、台芹、乾香菇
1/11		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	1/13		小芝麻包	小芝麻包
		菜脯碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁		(蛋素)	磨菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、洋菇
		蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、黑木耳		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋芋、洋菇
		薑絲海帶根	海帶根、薑			鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			素鬆	素鬆
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		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、
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			照燒豆腸	非基改豆腸
	(全素)	素燥豆包	非基改生豆包、紅蘿蔔			南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、素絞肉、台芹、乾香菇
		香酥薯餅	香酥薯餅			炒油菜	油菜、薑
		素炒黃豆芽	黃豆芽、青椒、黃甜椒、紅萵苣、白萵苣、薑			青木瓜湯	青木瓜、大豆皮、枸杞、核桃、薑
		有機青松葉	有機青松葉、薑			0	
		筍片湯	竹筍片、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	香菇麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			素燥滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、馬鈴薯
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		塔香鮑菇	鮑魚菇、薑、白果、九層塔			甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			炒花椰菜	花椰菜、薑
		0				當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、枸杞、乾香菇、當歸
		0					
<六>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉				
1/12		薄片吐司	薄片吐司				
		素培根	天恩素培根				
		烤馬鈴薯片	馬鈴薯片(約0.3-0.5cm)、黑胡椒、鹽(每人2-3片)				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
		素鮭魚沙拉	素鮭魚沙拉				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		玉米炒火腿	素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米粒、青豆仁				
		黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯、鮮香菇、巴西里末、薑末				
		素燥美生菜	美生菜、薑				
		若谷茶湯	非基改玉米、高麗菜、乾香菇、白蘿蔔、肉骨茶包				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹				
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹				
		燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑				
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、秀珍菇、金針菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑				