

# 普台國民小學108年01月21日至108年01月27日菜單

日期	1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		2月10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	濃醇豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	阿華田	1碗	芋頭米粉湯	1碗		
	西式燒餅	70g	素蘿蔔糕	1片	厚片吐司	1片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	刈包	70g		
	起司滑蛋	60g	素燥干丁	60g	乾燒豆包	55g	玉米炒蛋	55g	素培根	1片	素火腿片	1片		
	起司豆包	55g	白玉海結	55g	巧克力脆片	20g	玉米炒豆干	50g	素鮪魚沙拉	30g	白芝麻糖粉	7g		
	小黃瓜片	30g	素鬆	10g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	烤馬鈴薯片	50g	炒酸菜	45g		
	蕃茄片	30g	炒青江菜	60g	清炒高麗菜	60g	蜜汁豆漿	20g	小黃瓜絲	35g	炒小白菜	65g		
	千島醬	10g					素燥地瓜葉	65g						
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	漢堡	1顆	白米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗		
	客家小炒	60g	蕃茄炒蛋	70g	五味醬豆腸	65g	素香酥排	1片	素燥滷蛋	1顆	香酥鮑魚菇	75g		
	芹香茼蒿	55g	腐皮針菇	65g	咖哩洋芋	60g	千島沙拉	60g	素燥嫩腐	55g	五彩炒栗子	55g		
	香酥薯餅	2塊	白菜滷	60g	素炒黃豆芽	55g	炸雙薯	65g	螞蟻上樹	60g	炒菠菜	70g		
	清炒大陸妹	65g	玉米若末	55g	紅絲四季豆	55g	咖哩貝殼麵	60g	香酥秀珍菇	50g	紅豆西米露	1碗		
			炒油菜	60g	麻油豆皮山藥湯	1碗	玉米濃湯	1碗	炒白花菜	60g				
		筍片湯	1碗					珍珠奶茶	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	紅豆湯圓	一碗	麵包	一個	燒仙草	一碗	豆花	一盒	布丁	一盒				
晚餐	小米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗			燕麥飯	1碗
	日式壽喜燒	60g	麥克G塊	2塊	古早味炒蛋	65g	照燒油腐	60g	什錦烤麩	65g			麥克G塊	2塊
	奶油針菇	50g	甜豆玉筍	55g	塔香樹子豆包	55g	酥炸馬鈴薯	60g	素炒木耳	50g			佛跳牆	65g
	鮮味蒲瓜	60g	炒青花椰	60g	燒冬瓜	60g	塔香鮑菇	55g	西芹腰果	55g			玉米若末	60g
	素燥A菜	65g	青木瓜湯	1碗	炒冬粉	55g	炒青江菜	60g	炒高麗菜	60g			紅椒青花菜	60g
	味噌湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g			薑絲冬瓜湯	1碗			蘿蔔玉米湯	1碗
				蘿蔔玉米湯	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	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	31	g	0	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	27	g	0	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	188	g	0	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1119	Kcal	0	Kcal

1	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
1/21		西式燒餅	西式燒餅	1/23		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			巧克力脆片	巧克力脆片
		小黃瓜片	小黃瓜			果醬	草莓果醬
		蕃茄片	牛蕃茄			清炒高麗菜	高麗菜
		千島醬	千島醬			0	
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳		午餐	小米飯	白米、小米
		客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			五味醬豆腸	非基改豆腸、薑
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			咖哩洋芋	馬鈴薯、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、咖哩粉
		香酥薯餅	三角小薯餅			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		清炒大陸妹	大陸妹、薑			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔
		0				麻油豆皮山藥湯	山藥、非基改豆皮、非基改玉米、老薑、枸杞、紅棗
		0				0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔		(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐
		奶油針菇	金針菇、奶油、素火腿		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素燥A菜	A菜、薑			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、素蠔油
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、乾香菇、薑
<二>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
1/22		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	1/24		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		(全素)	玉米炒豆干	非基改豆干、非基改玉米
		素鬆	素鬆			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		炒青江菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				素燥地瓜葉	地瓜葉、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	漢堡	漢堡
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄			素香酥排	香酥素排
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹			千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			炸雙薯	地瓜條、薯條
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			咖哩貝殼麵	貝殼麵、洋芋、青花菜、紅甜椒
		炒油菜	油菜、薑			玉米濃湯	非基改玉米、洋芋、素火腿、奶油
		筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、薑、乾香菇			0	
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、乾香菇、咖哩粉		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳
		麥克G塊	麥克G塊			照燒油腐	非基改油腐、白芝麻
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑			酥炸馬鈴薯	洋芋
		炒青花椰	青花菜、薑			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			炒青江菜	青江菜、薑
		0				0	

