

# 普台國民小學108年03月25日至108年03月31日菜單

日期	3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31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	阿華田	1碗	小米粥	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	奶茶	1碗	廣東粥	1碗	芋頭紫米奶	1碗
	薄片吐司	2片	小銀絲捲	30g	烤饅頭	30g	小芝麻包	40g	薄片吐司	2片	南瓜雜糧小饅	30g	素蘿蔔糕	1片
	起司滑蛋	60g	樹子蒸豆腐	65g	小高麗菜包	32g	南瓜炒蛋	60g	素鮭魚沙拉	55g	薑汁嫩腐	60g	菜脯炒蛋	60g
	起司片+素火腿片	各1片	脆瓜	20g	香滷三角由腐	60g	南瓜炒豆包	55g	馬鈴薯沙拉	50g	素鬆	20g	菜脯小干丁	55g
	素沙拉醬	30g	醬爆麵腸	50g	香烤地瓜	60g	麻婆大瓜	50g	素培根	1片	炒雙菇	50g	白玉海結	45g
	玉米脆片	20g	炒地瓜葉	60g	紅絲海帶根	55g	蜜汁豆漿	20g	馬鈴薯片	60g	炒大陸妹	65g	炒冬粉	50g
	小黃瓜片	25g			炒鵝白菜	60g	炒高麗菜	60g	小黃瓜絲	40g			枸杞青江菜	60g
午餐	日式炒烏龍	1.5碗	五穀飯	1碗	蕃茄鳳梨炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	白米飯	1個	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	老皮嫩腐	65g	素燥滷蛋	65g	滷豆G	70g	五味醬豆腐	70g	古早味炒蛋	60g	紅燒蛋	65g	筍香嫩油腐	70g
	清炒佛手瓜	65g	素燥嫩豆腐	60g	茄香腐竹	55g	清炒筍絲	60g	古早味炒豆包	60g	紅燒豆腐	60g	松菇蒲瓜	55g
	有機青江菜	60g	白菜滷	55g	素燥大陸妹	65g	黃金瓜薯	55g	芋香四喜	55g	奶香白菜	70g	酥炸彩椒鮑菇	50g
	蘿蔔玉米湯	1碗	螞蟻上樹	50g	四神湯	1碗	有機青松葉	65g	乾煸四季豆	80g	炒青花菜	60g	炒白花菜	70g
			紅絲青花菜	60g			玉米濃湯	1碗	有機嫩葉白菜	65g	黑糖珍珠地瓜芋圓	1碗	素煨湯	1碗
			紅豆西米露	1碗					若谷茶湯	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	一杯	麵包	一個	綠豆湯	一碗	優酪乳	一瓶	花捲	一個	愛玉	一盒	包子	一個
晚餐	糙米飯	1碗	香椿炒飯條	1.5碗	小米飯	1碗	素羊若羹麵	1碗	胚芽米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	新竹炒米粉	1.5碗
	塔香豆包	60g	味噌燒豆腐	60g	豆腐炒蛋	60g	客家小炒	65g	照燒豆腸	65g	麥克G塊	2塊	醬爆干丁	65g
	奶油針菇	55g	香料烤南瓜	65g	炒豆腐	55g	塔香鮑菇	55g	素炒黃芽	50g	紅絲海帶根	55g	鮮菇燴玉筍	55g
	甘燒大黃瓜	55g	炒菠菜	75g	燒冬瓜	50g	酥炸春捲	30g	咖哩雙寶	55g	大瓜燴鮮菇	60g	炒鵝白菜	60g
	炒大陸妹	65g	青木瓜湯	1碗	三杯杏鮑菇	50g	炒高麗菜	65g	炒A菜	65g	炒白花菜	60g	當歸皮絲湯	1碗
	蕃茄味噌湯	1碗			炒油菜	60g			清香冬瓜湯	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	46	g	43	g	45	g	44	g	45	g	46	g	43	g
脂肪	43	g	41	g	44	g	42	g	43	g	43	g	42	g
醣類	287	g	284	g	283	g	285	g	280	g	287	g	284	g
熱量	1719	Kcal	1677	Kcal	1708	Kcal	1694	Kcal	1687	Kcal	1719	Kcal	1686	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	阿華田	<三>	早餐	豆漿	非基改豆漿
3/25		薄片吐司	薄片吐司	3/27	(蛋素)	烤饅頭	烤饅頭
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	小高麗菜包	小高麗菜包
	(全素)	起司片+素火腿片	素火腿、起司片			香滷三角豆腐	三角油豆腐、滷包
		素沙拉醬	素沙拉醬			香烤地瓜	栗子地瓜
		玉米脆片	原味玉米脆片			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		小黃瓜片	小黃瓜			炒碼白菜	碼白菜、薑
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳		午餐	蕃茄鳳梨炒飯	白米、鳳梨、非基改玉米、素蝦仁、素火腿、非基改豆包、毛豆仁、紅蘿蔔
		老皮嫩腐	非基改細豆腐、小黃瓜絲			滷豆G	非基改素G、薑、滷包
		清炒佛手瓜	佛手瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑、枸杞			茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			素燥大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、薑、乾香菇、非基改角螺			四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		0				0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		奶油針菇	金針菇、素火腿、奶油		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、乾香菇絲、紅蘿蔔絲、薑絲、破布子			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽、蕃茄			炒油菜	油菜、薑
						薑絲海帶結	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	小米粥	白米、小米	<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
3/26		小銀絲捲	小銀絲卷	3/28		小芝麻包	小芝麻包
		樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、甜紅椒絲、薑絲		(蛋素)	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜
		脆瓜	脆瓜		(全素)	南瓜炒豆包	非基改豆包絲、南瓜
		醬爆麵腸	麵腸片、紅蘿蔔、九層塔			麻婆大瓜	大黃瓜、豆干末、薑末、素豆瓣醬、素蠔油、醬油
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	素燥滷豆	CAS洗選蛋、蕃茄			五味醬豆腐	非基改薄豆腐、薑
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆包、蕃茄			清炒筍絲	麻竹筍、紅蘿蔔、薑、素肉絲
		白菜滷	白菜、柳松菇、非基改角螺、乾木耳、薑			黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹株			有機青松葉	有機青松葉、薑
		紅絲青	青花菜、紅蘿蔔、薑			玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
		紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿				
	晚餐	香椿炒飯條	飯條、高麗菜、非基改豆包絲、香椿醬、紅蘿蔔、黑木耳		晚餐	素羊羹麵麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳
		味噌燒豆腐	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹			客家小炒	非基改豆干絲、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		香料烤南瓜	南瓜、迷迭香、洋香菜、黑胡椒粒			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔
		炒菠菜	菠菜、薑			酥炸春捲	素春捲
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	奶茶	紅茶包、全脂奶粉	<日>	早餐	芋頭紫米奶	芋頭、紫米、全脂奶粉
3/29		薄片吐司	薄片吐司	3/31		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
	蛋素	素鮭魚沙拉	素鮭魚沙拉		蛋素	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
	全素	馬鈴薯沙拉	非基改玉米粒、素沙拉醬、馬鈴薯、紅蘿蔔		全素	菜脯小千丁	非基改小千丁、菜脯、毛豆仁
		素培根	素培根			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		馬鈴薯片	洋芋			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、紅蘿蔔、黑木耳
		小黃瓜絲	小黃瓜			枸杞青江菜	青江菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	蛋素	古早味炒蛋	CAS洗選蛋			筍香嫩油腐	非基改嫩油腐、竹筍、紅蘿蔔、薑
	全素	古早味炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑
		芋香四喜	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		乾煸四季豆	四季豆、薑、香菇、素肉絲			炒白花菜	白花椰菜、薑
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			素煨湯	非基改薄豆腐絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、筍白筍
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、素絞肉
		照燒豆腸	非基改豆腸、白芝麻			醬爆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		素炒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔
		咖哩雙寶	洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒A菜	A菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸、非基改玉米粒、紅蘿蔔
		清香冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸			0	
<六>	早餐	廣東粥	白米飯、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、毛豆仁				
3/30		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭				
		薑汁嫩腐	非基改嫩油腐、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	小米飯	白米、小米				
	蛋素	紅燒蛋	水煮蛋、滷包				
	全素	紅燒豆腐	非基改粗豆腐、滷包				
		奶香白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、薑				
		炒青花菜	青花菜、薑				
		黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖				
	晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、薑、滷包、香菇、豆豉				
		麥克G塊	麥克G塊				
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑				
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔、薑				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		0					
		0					