

# 普台國民小學108年04月08日至108年04月14日菜單

日期	4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14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	香醇牛奶	1碗	玉米濃湯	1碗	十寶粥	1碗	奶茶	1碗	地瓜粥	1碗	豆漿	1碗
	刈包	70g	薄片吐司	2片	法國麵包	2片	芋泥包	30g	薄片吐司	2片	小芝麻包	30g	蘿蔔絲包	30g
	素火腿片	1片	起司滑蛋	60g	口袋餅	1個	塔香嫩油腐	55g	蛋素鮭魚沙拉	60g	豆豉豆腐	55g	香滷三角腐	55g
	白芝麻糖粉	7g	起司豆包	55g	玉米起司豆包	55g	炒大黃瓜	50g	玉米沙拉	55g	清蒸玉米	55g	香烤地瓜	60g
	炒酸菜	45g	烤海苔片	15g	蕃茄片	45g	蜜汁豆漿	50g	素培根	2片	花瓜	20g	紅絲海帶根	45g
	炒小白菜	60g	美乃滋	1匙	川燙四季豆	50g	枸杞青江菜	55g	馬鈴薯片	65g	炒高麗菜	60g	炒鵝白菜	60g
			炒高麗菜	55g					小黃瓜	40g				
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	紫米飯	1碗	白米飯	1碗
	紅糟蛋	1顆	香滷四角油腐	60g	素燥滷蛋	1顆	日式壽喜燒	60g	老皮嫩腐	60g	蕃茄炒蛋	70g	醬炒百頁	60g
	紅糟麵腸	55g	西芹腰果	50g	豆酥嫩豆腐	55g	焦溜馬鈴薯	60g	芹香蒟蒻	55g	蕃茄豆豆腐	65g	福菜筍干	60g
	芝麻海帶根	50g	炸薯餅	1-2塊	三杯鮮筍鮑菇	60g	清炒絲瓜	70g	小叉燒包	1個	三杯雙菇	60g	清香五色小炒	55g
	炒A菜	70g	有機黑葉白菜	65g	板燒銀芽	55g	有機青松葉	65g	有機皺葉白菜	60g	小瓜香拌木耳	55g	炒高麗菜	65g
	四神湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗	炒小白菜	65g	筍片湯	1碗			炒青花菜	65g	綠豆珍珠湯	1碗
					味噌湯	1碗					麻油鮮蔬湯	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		
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	布丁	一杯	豆漿	一碗	優酪乳	一瓶	麵包	一個	包子	一個
晚餐	小米飯	1碗	香椿炒扁條	1.5碗	咖哩炒麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗	胚芽米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	梅干豆干	60g	海帶結燒素雞	65g	香料烤南瓜	65g	菜脯炒蛋	60g	綜合滷味	65g	照燒豆腸	60g	針菇炒蛋	65g
	玉米若末	50g	蒲瓜炒香菇	55g	塔香鮑菇	55g	菜脯豆干	55g	香酥甜不辣	50g	素炒黃豆芽	55g	腐皮針菇	60g
	烤雙菇	60g	炒油菜	60g	清炒高麗菜	60g	奶油針菇	50g	紅蓼冬瓜	55g	咖哩雙寶	60g	麥克G塊	2塊
	炒地瓜葉	65g	木耳金針湯	1碗	刺瓜湯	1碗	磨菇四季豆	55g	炒青花椰	60g	炒大陸妹	65g	炒大白菜	65g
	香菇銀蘿湯	1碗					炒A菜	65g	蕃茄湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	蘿蔔玉米湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	44	g	43	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	42	g	40	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	280	g	281	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1674	Kcal	1656	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	玉米濃湯	洋芋、奶粉、非基改玉米粒、素火腿
4/8		刈包	刈包	4/10		法國麵包	法國麵包
		素火腿片	素火腿片			口袋餅	口袋餅
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			玉米起司豆包	非基改豆包、非基改玉米、起司片、奶油
		炒酸菜	酸菜、薑			蕃茄片	牛蕃茄
		炒小白菜	小白菜、薑			川燙四季豆	四季豆
		0				0	
	午餐	古早味油飯	圓糯米、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	紅糟蛋	水煮蛋、紅麴、油包		(蛋素)	素燥油蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
	(全素)	紅糟麵腸	麵腸、紅糟醬、地瓜粉、糖、麻油		(全素)	豆酥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、豆酥、薑
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻			三杯鮮筍鮑菇	杏鮑菇、竹筍、薑、九層塔
		炒A菜	產銷履歷A菜、薑			板燒銀芽	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		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			炒小白菜	小白菜、薑
		0				味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	咖哩炒麵	白油麵、高麗菜、洋芋、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉
		梅子豆干	非基改豆干、梅干菜、薑			香料烤南瓜	南瓜、迷迭香葉、洋香菜、小茴香、黑胡椒
		玉米芥末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔、薑
		烤雙菇	杏鮑菇、香菇			清炒高麗菜	高麗菜
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			刺瓜湯	刺瓜、非基改豆皮、薑、台芹
		香菇銀蘿蔔湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			0	
<二>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<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
4/9		薄片吐司	薄片吐司	4/11		芋泥包	小芋泥包
	(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			蜜汁豆漿	豆漿
		美乃滋	素美乃滋			枸杞青江菜	青江菜、枸杞、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	白米飯	白米		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、油包			日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、生鮮香菇			焦溜馬鈴薯	洋芋、紅蘿蔔、台芹
		炸薯餅	三角小薯餅			清炒絲瓜	絲瓜、薑、素蟹肉絲
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			有機青松葉	有機青松葉、薑
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿			筍片湯	生鮮竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		0				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	胚芽米飯	白米、胚芽米
		海帶結燒素雞	非基改素雞、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑		(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	菜脯豆干	非基改豆干、菜脯、毛豆仁
		炒油菜	油菜、薑			奶油針菇	金針菇、素火腿
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、薑、台芹			磨菇四季豆	磨菇、四季豆
		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	奶茶	紅茶包、全脂奶粉	<日>	早餐	豆漿	非基改豆漿
4/12		薄片吐司	薄片吐司	4/14		蘿蔔絲包	蘿蔔絲包
	(蛋素)	蛋素鱈魚沙拉	蛋素鱈魚沙拉			香油三角腐	非基改三角油腐、滷包
	(全素)	玉米沙拉	非基改玉米、素沙拉醬、馬鈴薯			香烤地瓜	栗子地瓜
		素培根	素培根			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、老薑
		馬鈴薯片	馬鈴薯			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		小黃瓜	小黃瓜			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	白米飯	白米
		老皮嫩腐	非基改嫩油腐、小黃瓜、薑			醬炒百頁	非基改百頁、毛豆仁、紅蘿蔔
		芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			福菜筍干	筍干、福菜、皮絲、薑
		小叉燒包	小叉燒包			清香五色小炒	山藥、紅甜椒、黃甜椒、腰果、薑、黑木耳
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		0				綠豆珍珠湯	珍珠粉圓、綠豆、黑糖
		0					
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	麻醬麵	細黃麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔
		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)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		香酥甜不辣	素甜不辣條、青椒		(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		紅蓼冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑			麥克G塊	麥克G塊
		炒青花椰	青花菜、薑			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、薑			蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、乾香菇
		0					
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
4/13		小芝麻包	小芝麻包				
		豆豉豆腐	板豆腐、薑、豆豉、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				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、小米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				
		炒青花菜	青花椰菜、薑				
		麻油鮮蔬湯	非基改玉米、非基改凍豆腐、高麗菜、非基改豆皮、薑、紅棗				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米				
		照燒豆腸	非基改豆腸、白芝麻				
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹				
		咖哩雙寶	洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸				