

# 普台國民小學108年04月22日至108年04月28日菜單

日期	4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28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	芋頭米粉湯	1碗	奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	南瓜濃湯	1碗
	西式燒餅	1片	刈包	60g	薄片吐司	2片	地瓜包	40g	烤饅頭	40g	小芋泥包	30g	墨西哥捲餅	1片
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	果醬	20g	水煮蛋	60g	小豆沙包	40g	滷豆腐	55g	馬鈴薯蛋沙拉	65g
	起司豆包	60g	白芝麻糖粉	7g	芋仔餅	1個	玉米炒干丁	55g	香滷三角腐	55g	清蒸玉米	60g	馬鈴薯優格沙	60g
	川燙敏豆	40g	炒酸菜	40g	綜合堅果	1匙	豆漿	20g	香烤地瓜	60g	花瓜	25g	娘惹山藥捲	1個
	蕃茄片	35g	蠔油地瓜葉	60g	炒小白菜	60g	小瓜炒茼蒿	50g	紅絲海帶根	45g	炒高麗菜	60g	蕃茄片	35g
	千島醬	20g					枸杞大白菜	60g	炒鵝白菜	60g			小黃瓜絲	30g
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	水餃	8-10個	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗
	日式關東煮	70g	日式蒸蛋	70g	麥克G塊	2塊	塔香豆包	60g	素燥滷蛋	1顆	雲南豆腐蓉	60g	五味醬豆腸	55g
	椒鹽洋芋杏鮑菇	55g	素鬆蒸豆腐	65g	糖醋洋芋	50g	桂竹筍炒若絲	55g	素燥嫩豆腐	60g	奶油腰果玉米	55g	炸醬杏鮑菇	60g
	有機青松葉	65g	香酥薯餅	1~2片	炒莧菜	70g	甘梅地瓜條	70g	香酥鮑魚菇	60g	五彩繪栗子	65g	奶香白菜	60g
	四神湯	1碗	螞蟻上樹	60g	紫菜丸子湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	清炒荷蘭豆	50g	素燥大陸妹	70g	炒紅莧菜	70g
			炒A菜	70g			清香結頭菜湯	1碗	有機青江菜	60g	若谷茶湯	1碗	紅豆粉圓湯	1碗
			粉粿綠豆湯	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	紅豆湯	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	胚芽米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	小米飯	1碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	香燥豆干	60g	香酥百頁	60g	針菇炒蛋	65g	家常豆腐	60g	什錦烤麩	60g	蕃茄炒蛋	60g	香春油腐	60g
	梅香筍干冬瓜	55g	海絲雙色	45g	豆皮針菇	60g	燒冬瓜	60g	針菇木耳	55g	蕃茄炒豆腐	60g	炸什錦	65g
	甜豆玉筍	50g	素炒黃芽	55g	洋芋燉鮮筍	60g	三杯杏鮑菇	60g	西芹腰果	50g	甘燒大黃瓜	55g	炒高麗菜	65g
	炒白花菜	60g	清炒高麗菜	60g	鮮菇蒲瓜	55g	炒青花菜	55g	炒A菜	65g	素炒冬粉	55g	紅燒湯	1碗
	三絲豆腐羹	1碗			炒油菜	60g	薑絲海結湯	1碗	冬菜粉絲湯	1碗	炒白花菜	60g		
					木耳金針湯	1碗					玉米蘿蔔湯	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	47	g	44	g	47	g	48	g	47	g	45	g
脂肪	45	g	44	g	43	g	45	g	45	g	45	g	44	g
醣類	275	g	275	g	276	g	281	g	279	g	277	g	277	g
熱量	1689	Kcal	1684	Kcal	1667	Kcal	1717	Kcal	1713	Kcal	1701	Kcal	1684	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	奶茶	紅茶包、奶粉
4/22		西式燒餅	西式燒餅	4/24		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			果醬	巧克力果醬
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片			芋仔餅	芋仔餅
		川燙敏豆	敏豆			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		蕃茄片	牛蕃茄			炒小白菜	小白菜、薑
		千島醬	素千島醬				
	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	水餃	素熟水餃
		日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹			麥克G塊	麥克G塊
		椒鹽洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、洋香菜葉			糖醋洋芋	洋芋、青椒
		有機青松葉	有機青松葉、薑			炒莧菜	產銷履歷莧菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			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
		梅香筍干冬瓜	筍干、冬瓜、梅乾菜、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			洋芋燉鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			鮮菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳			炒油菜	油菜、薑
						木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹
<二>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、非基改芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇	<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
4/23		刈包	刈包	4/25		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、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			豆漿	豆漿
		蠔油地瓜葉	地瓜葉、薑			小瓜炒蒟蒻	小黃瓜、白蒟蒻、薑
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、香菇、素餘板			塔香豆包	非基改生豆包、薑、九層塔
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、素鬆、樹子			桂竹筍炒若絲	桂竹筍、紅蘿蔔、素若絲、薑
		香酥薯餅	三角小薯餅			甘梅地瓜條	地瓜薯條、白色梅子粉
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇、台芹			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		炒A菜	A菜、薑			清香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
		粉粿綠豆湯	粉粿、綠豆、黑糖				
	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	小米飯	白米、小米
		香酥百頁	非基改百頁、九層塔			家常豆腐	非基改豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素炒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒青花菜	綠花椰菜、薑
		0				薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、全脂奶粉
4/26	(蛋素)	烤饅頭	烤饅頭	4/28		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅皮
	(全素)	小豆沙包	小豆沙包		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	馬鈴薯、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		香滷三角腐	非基改三角油腐、滷包		(全素)	馬鈴薯優格沙拉	馬鈴薯、非基改玉米、葡萄乾、素優格沙拉
		香烤地瓜	栗子地瓜			娘惹山藥捲	山藥捲
		紅絲海帶	海帶根、紅蘿蔔、薑			蕃茄片	牛番茄
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	白米飯	白米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	素燥油蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			五味醬豆腸	非基改豆腸、薑
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪、薑			炸醬杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、紅蘿蔔、香菇、薑、奶油
		清炒荷蘭豆	荷蘭豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑			炒紅莧菜	紅莧菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			紅豆粉圓	紅豆、粉圓
		筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	麻醬麵	細黃麵、非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		什錦烤麩	烤麩、青椒、紅蘿蔔、乾香菇			香春油腐	非基改三角油腐、香椿
		針菇木耳	木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			炸什錦	洋芋、四季豆、地瓜、芋頭
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		炒A菜	A菜、薑			紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆豉、甘早片、月桂葉、花椒粒、八角)、素立
		冬菜粉絲湯	素香菇丸、冬菜、冬粉、台芹			0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
4/27		小芋泥包	小芋泥包				
		滷豆腐	非基改豆腐、豆豉、薑				
		清蒸玉米	非基改玉米				
		花瓜	花瓜				
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔				
	午餐	小米飯	白米、小米				
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥粉、台芹				
		奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油				
		五彩繪栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑				
		素燥大陸妹	大陸妹、薑				
		若谷茶湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇、若谷茶包				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄				
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
		素炒冬粉	高麗菜、四季豆、冬粉、紅蘿蔔、台芹、乾香菇				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改味噌、紅蘿蔔				