

# 普台國民小學108年5月13日至108年5月19日菜單

日期	5月13日		5月14日		5月15日		5月16日		5月17日		5月18日		5月19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	山藥麥片粥	1碗	阿華田	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	濃純豆漿	1碗	芋頭米粉湯	1碗	奶茶	1碗
	小銀絲捲	40g	銅鑼燒	50g	豆沙包	30g	小芝麻包	40g	素菜包	60g	刈包	60g	薄片吐司	2片
	塔香炒蛋	60g	軟法奶酥麵包	60g	滷蛋	1顆	蕃茄炒豆皮	60g	蠔油凍腐	60g	素火腿片	1片	素鮭魚沙拉醬	60g
	塔香豆腐	55g	玉米炒干丁	45g	南瓜炒豆包	55g	蜜汁豆漿	20g	芹香海絲	55g	白芝麻糖粉	5g	玉米沙拉	60g
	素鬆	10g	素熱狗	30g	醬爆麵腸	55g	五香海帶結	50g	香菇炒大瓜	1片	炒酸菜	20g	素培根	1片
	紅絲海帶根	50g	清蒸地瓜	60g	清蒸玉米	60g	枸杞大白菜	60g	炒油菜	60g	蠔油地瓜葉	60g	炸馬鈴薯	65g
	清炒高麗菜	60g	小黃瓜	40g	炒鵝白菜	60g							小黃瓜絲	40g
午餐	高麗菜炒拉麵	1.5碗	鮮蔬貝果	1個	日式壽司	0.5-1條	馬鈴薯千層派	70g	乳酪餅	1-2片	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗
	香Q滷蛋	60g	經典凱薩沙拉	65g	炸豆腐	60g	吐司先生	2片	酪梨番茄沙拉	60g	塔香豆包	60g	香滷四角油腐	60g
	香滷嫩腐	55g	炸薯條	60g	小瓜松菇佐胡麻醬	60g	塔布勒沙拉	60g	玉米布丁酥	50g	義式紅醬腰果玉米	60g	蠔油秀珍菇	60g
	五彩素腰花	50g	香甜南瓜派	60g	日式關冬煮	60g	法式布丁	65g	晶凍水果布丁	60g	乾煸杏鮑菇	65g	奶香白菜	65g
	炒高麗菜	60g	可樂	1碗	日式關冬煮湯	1碗	番石榴泡泡	1碗	馬鈴薯濃湯	1碗	素燥大陸妹	70g	炒紅莧菜	65g
	刺瓜湯	1碗									四神湯	1碗	黑糖珍珠地瓜芋圓	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			包子	一個
晚餐	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗	五穀米	1碗	白米飯	1.5碗	麻香飯	1碗	小米飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗
	京醬炒干片	60g	針菇炒蛋	60g	素燥香腐	60g	古早味炒全蛋	60g	照燒豆腸	60g	豆腐炒蛋	60g	椒鹽百頁	60g
	西芹腰果	55g	豆皮針菇	55g	香滷豆輪雙色	55g	塔香樹子豆包	55g	炒冬粉	60g	炒豆腐	55g	洋芋燉鮮筍	65g
	白菜滷	65g	三杯杏鮑菇	60g	松菇蒲瓜	60g	鮮菇燴玉筍	55g	雙寶咖哩	65g	燒冬瓜	60g	炒青江菜	60g
	炒莧菜	65g	茄香腐竹	60g	炒大陸妹	65g	鮮味絲瓜	70g	有機黑葉白菜	60g	客家滷筍干	60g	蘿蔔腐皮湯	1碗
	若谷茶湯	1碗	炒A菜	65g	麻油鮮蔬湯	1碗	炒空心菜	60g	芹香結頭菜湯	1碗	炒油菜	60g		
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	47	g	45	g	48	g	46	g	47	g	45	g	44	g
脂肪	45	g	43	g	45	g	45	g	45	g	43	g	43	g
醣類	289	g	290	g	295	g	291	g	289	g	287	g	288	g
熱量	1749	Kcal	1727	Kcal	1777	Kcal	1753	Kcal	1749	Kcal	1715	Kcal	1715	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	山藥、紅蘿蔔、麥片、乾香菇、素絞肉、台芹	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
5/13		小銀絲捲	小銀絲捲	5/15		豆沙包	豆沙包
	(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
	(全素)	塔香豆腐	非基改三角豆腐、九層塔		(全素)	南瓜炒豆包	非基改豆包、南瓜
		素鬆	素鬆			醬爆麵腸	麵腸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			清蒸玉米	非基改玉米
		清炒高麗菜	高麗菜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	高麗菜炒拉麵	蒸煮麵、高麗菜、香菇、紅蘿蔔		午餐	日式壽司	海苔、醋飯、素鬆、四季豆、紅蘿蔔、素沙拉醬
	(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包	日式		炸豆腐	非基改嫩豆腐、日式醬油
	(全素)	香滷嫩腐	非基改嫩油滷、紅蘿蔔、台芹			小瓜松菇佐胡麻醬	小黃瓜、柳松菇、胡麻醬
		五彩素腰花	素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒、黑木耳、薑			日式關冬煮	非基改三角豆腐、白蘿蔔、素竹輪、紅蘿蔔、小香菇、海帶結、玉米筍
		炒高麗菜	高麗菜			日式關冬煮湯	非基改玉米+日式關東煮熬的湯頭
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	五穀米	白米、五穀米
		京醬炒干片	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、薑			素燥香腐	非基改四角油腐
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇			香滷豆輪雙色	白蘿蔔、迷你豆輪、紅蘿蔔
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		炒莧菜	有機莧菜、薑			炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、紅蘿蔔、薑
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶中藥			麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、凍豆腐、非基改豆皮、薑、枸杞
<二>	早餐	阿華田	阿華田	<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
5/14	(蛋素)	銅鑼燒	銅鑼燒	5/16		小芝麻包	小芝麻包
	(全素)	軟法奶酥麵包	芝士軟式法國麵包、奶酥果醬			蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑
		玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米、奶油、黑胡椒			蜜汁豆漿	豆漿
		素熱狗	素熱狗			五香海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		清蒸地瓜	地瓜			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
		小黃瓜	小黃瓜			0	
英式	午餐	鮮蔬貝果	貝果、乳酪絲、高麗菜、非基改玉米、鳳梨罐頭、素火腿、青豆	法式	午餐	馬鈴薯千層派	洋芋、乳酪絲、奶油、起司粉、黑胡椒
		經典凱薩沙拉	蘿蔓生菜、牛蕃茄、小黃瓜、玉米筍、橄欖油、起司粉			吐司先生	薄片吐司、素火腿、起司片、乳酪絲、奶粉
		炸薯條	契形薯條			塔布勒沙拉	COUSCOUS米、蕃茄、青椒、黃甜椒、紅甜椒、非基改玉米粒、橄欖油、檸檬
		香甜南瓜派	南瓜、麵粉、塔皮			法式布丁	可可粉、椰漿、牛奶、吉利T
		可樂	可樂			番石榴泡泡	番石榴糖漿、氣泡水
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	白米飯	白米
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹		(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋
	(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、紅蘿蔔、鮑魚菇、薑
		茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆、香菇、薑			鮮味絲瓜	絲瓜、素蟹肉絲、薑
		炒A菜	A菜、薑			炒空心菜	有機空心菜、薑
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			味噌湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽、非基改味噌

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	奶茶	紅茶包、全脂奶粉
5/17		素菜包	素菜包	5/19		薄片吐司	薄片吐司
		蠔油凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	素鮭魚沙拉醬	素鮭魚、紅蘿蔔、非基改玉米
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔、薑		(全素)	玉米沙拉	洋芋、優格沙拉、非基改玉米
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			素培根	素培根
		炒油菜	大陸妹、薑			炸馬鈴薯	洋芋
		0				小黃瓜絲	小黃瓜
西式	午餐	乳酪餅	墨西哥餅皮、乳酪絲		午餐	全糙米飯	糙米
		酪梨番茄沙拉	蕃茄、佛手瓜、酪梨、檸檬、水果醋			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
		玉米布丁酥	玉米布丁酥			蠔油秀珍菇	秀珍菇、薑
		晶凍水果布丁	鮮奶、水蜜桃罐頭、果凍粉			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、紅蘿蔔、薑、香菇
		馬鈴薯濃湯	洋芋、荸薺、蘆筍			炒紅莧菜	紅莧菜、薑
		0				黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、粉圓、地瓜圓、芋圓、粉圓、黑糖
	晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻		晚餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		照燒豆腸	非基改豆腸			椒鹽百頁	非基改百頁、九層塔
		炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇			洋芋燉鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		雙寶咖哩	洋芋、非基改玉米、紅蘿蔔、素咖哩粉			炒青江菜	青江菜、薑
		有機黑葉白菜	高麗菜			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、非基改豆皮、台芹、乾香菇
		芹香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇			0	
<六>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮				
5/18		刈包	刈包				
		素火腿片	素火腿片				
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉				
		炒酸菜	酸菜、薑				
		蠔油地瓜葉	地瓜葉、薑				
		0					
	午餐	白米飯	白米				
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、薑				
		義式紅醬腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油				
		乾煸杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、老薑、白芝麻				
		素燥大陸妹	大陸妹、薑				
		四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋蔥仁、大蔥仁、當歸、川芎、茯苓、枸杞				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑				
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑				
		燒冬瓜	冬瓜、金針菇、薑、枸杞				
		客家滷筍干	筍干、梅干菜、非基改角螺、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
		薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑				