

普台國民小學108年05月20日至108年05月26日菜單

日期	5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26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	豆漿	1碗	莧菜玉米粥	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	玉米濃湯	1碗				
	素蘿蔔糕	1片	小銀絲捲	30g	口袋餅	1片	地瓜包	40g	厚片吐司	1片				
	針菇炒蛋	60g	菜脯碎干	60g	素火腿片	1片	滷蛋	1顆	乾燒豆包	60g				
	腐皮針菇	55g	素鬆	25g	起司片	1片	滷豆腐	55g	海苔片	10g				
	炒冬粉	40g	香滷海結	50g	素沙拉醬	20g	凉拌海帶絲	45g	素沙拉醬	25g				
	快炒筍瓜	50g	薑絲地瓜葉	65g	生菜+蕃茄	40g	鮮菇大黃瓜	50g	清炒大陸妹	65g				
	炒鵝白菜	60g					炒小白菜	60g						
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	麻香飯	1碗				
	醬炒豆干丁	65g	日式蒸蛋	75g	五更昌旺煲	65g	五香油腐	60g	塔香炒蛋	70g				
	黑胡椒馬鈴薯	60g	素鬆蒸豆腐	80g	素炒黃豆芽	55g	西芹腰果	55g	豆酥嫩豆腐	65g				
	香菇丸炒大黃瓜	55g	鮮味絲瓜	70g	焗烤奶香玉米	60g	佛跳牆	60g	香酥薯餅	50g				
	蠔油芥藍菜	65g	香酥秀珍菇	60g	炒高麗菜	65g	有機皺葉白菜	65g	小瓜香拌木耳	60g				
	四神湯	1碗	有機青松葉	65g	木耳金針湯	1碗	筍片湯	1碗	有機青江菜	65g				
			仙草綠豆湯	1碗					核桃木瓜湯	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				
點心	豆花	一杯	麵包	一個	愛玉	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	咖哩麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗					舞菇燉飯	1碗
	照燒油腐	60g	日式壽喜燒	60g	蕃茄炒蛋	60g	海結素G滷	60g					番茄炒豆腐末	60g
	糖醋山藥	60g	醬烤玉米	55g	蕃茄豆腐	55g	鮮菇蒲瓜	60g					清蒸玉米	60g
	炒油菜	60g	五彩燴栗子	65g	塔香鮑菇	60g	炒莧菜	65g					紅絲花椰菜	60g
	香菇豆腐絲瓜湯	1碗	炒A菜	65g	香滷蘿蔔雙色	50g	素羹湯	1碗					摩摩喳喳	1碗
			蕃茄味噌湯	1碗	素燥萵苣	65g								
					冬菜粉絲湯	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	48	g	49	g	48	g	50	g	32	g	0	g	23	g
脂肪	46	g	46	g	45	g	46	g	28	g	0	g	22	g
醣類	285	g	290	g	287	g	287	g	183	g	0	g	100	g
熱量	1746	Kcal	1770	Kcal	1745	Kcal	1762	Kcal	1112	Kcal	0	Kcal	690	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、全脂奶粉
5/20		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	5/22		口袋餅	口袋餅
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇			素火腿片	素火腿片
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇			起司片	起司片
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			素沙拉醬	素沙拉醬
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔			生菜+蕃茄	美生菜、牛蕃茄
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		醬炒豆干丁	非基帶豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔			五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、金針菇、紅蘿蔔、酸菜、香菇、薑
		黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯、黑胡椒			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑			焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、奶油
		綠油芥藍菜	產銷履芥藍菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		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			木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、黑木耳、台芹
	晚餐	咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蕃茄、毛豆仁、紅蘿蔔、素咖啡		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒油腐	非基改油腐、白芝麻		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		炒油菜	油菜、薑			塔香鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		香菇豆腐絲瓜湯	非基改豆腐、香菇、絲瓜、薑			香油蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		0				素燥萵苣	萵苣、素燥、薑
						冬菜粉絲湯	素香菇丸、金針菇、冬粉、皮絲、冬菜
<二>	早餐	萵菜玉米粥	萵菜、非基改玉米粒、素碎肉、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
5/21		小銀絲捲	小銀絲捲	5/23		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁		(蛋素)	油蛋	水煮蛋、油包
		素鬆	素鬆		(全素)	油豆腐	非基改薄豆腐、油包
		香油海結	海帶結、紅蘿蔔、薑			涼拌海帶絲	海帶絲、豆干絲、薑、紅甜椒
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		0				炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素於板、香菇			五香油腐	非基改嫩油腐、八角
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、素鬆、薑			西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇
		鮮味絲瓜	絲瓜、素蟹肉絲、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		香酥秀珍菇	秀珍菇			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		有機青松葉	有機青松葉、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		仙草綠豆湯	綠豆、仙草、黑糖				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			海結素G油	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、老薑碎
		醬烤玉米	非基改玉米			鮮菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		五彩贈栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、黃甜椒、紅甜椒、薑			炒萵菜	萵菜、薑
		炒A菜	A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
		蕃茄味噌湯	蕃茄、非基改豆腐、非基改味噌			0	

