

普台國民小學108年9月02日至108年9月08日菜單

日期	9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8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	濃醇豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	芋頭米粉湯	1碗	南瓜濃湯	1碗
	西式燒餅	70g	素蘿蔔糕	1片	厚片土司	1片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	刈包	70g	墨西哥捲餅	1片
	起司滑蛋	60g	素燥干丁	55g	乾燒豆包	55g	玉米炒蛋	60g	素鮭魚沙拉	60g	素火腿片	1片	馬鈴薯蛋沙拉	60g
	起司豆包	55g	白玉海結	50g	海苔片	10g	玉米炒干丁	55g	薯泥沙拉	55g	白芝麻糖粉	7g	玉米馬鈴薯沙	60g
	小黃瓜片	30g	素鬆	20g	素沙拉醬	20g	鮮菇炒大瓜	50g	素培根	1片	炒酸菜	30g	娘惹山藥捲	1個
	蕃茄片	40g	炒青江菜	60g	炒高麗菜	60g	豆漿	20g	炸馬鈴薯片	60g	炒小白菜	60g	蕃茄片	40g
	千島醬	10g					炒鵝白菜	60g	小黃瓜	50g			小黃瓜	30g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	漢堡	1個	白米飯	1碗	日式烏龍麵	1.5碗	古早味油麵	1碗
	素客家小炒	60g	蕃茄炒蛋	60g	雲南豆腐蓉	60g	素香酥排	1片	素燥滷蛋	60g	素檸檬魚排	60g	塔香豆包	60g
	烤薯餅	50g	蕃茄炒豆腐	55g	咖哩洋芋	65g	千島沙拉	50g	素燥嫩豆腐	55g	五彩繪栗子	60g	香料烤南瓜	65g
	芹香蒟蒻	55g	栗子燒白菜	60g	素炒黃豆芽	55g	炸雙薯條	65g	焗烤奶香玉米	65g	炒莧菜	65g	炒油菜	60g
	炒大陸妹	65g	鮮味絲瓜	55g	紅絲四季豆	60g	咖哩彎管麵	65g	香酥秀珍菇	60g	紅燒湯	1碗	四神湯	1碗
			炒油菜	60g	酸菜鮮筍湯	1碗	玉米濃湯	1碗	有機黑葉白菜	60g				
			仙草綠豆湯	1碗					珍珠奶茶	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														
晚餐	小米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	麻香飯	1碗	漢堡	1份
	日式壽喜燒	60g	麥克G塊	60g	古早味炒蛋	60g	照燒豆腐	60g	什錦烤麩	60g	塔香炒蛋	60g	綜合炸物	240g
	什錦焗烤菇類	60g	甜豆玉筍	55g	樹子塔香豆包	55g	糖醋山藥	60g	素炒木耳	55g	豆酥嫩豆腐	55g	水果串	100g
	鮮味蒲瓜	60g	鮮菇花椰菜	60g	燒冬瓜	60g	塔香鮑菇	55g	西芹腰果	55g	醬烤玉米	60g	愛玉檸檬	1碗
	素燥A菜	65g	三絲豆腐羹	1碗	炒冬粉	60g	有機空心菜	60g	炒高麗菜	60g	清炒蒲瓜	60g		
	味噌湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g			薑絲冬瓜湯	1碗	炒A菜	65g		
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	45	g	47	g	45	g	47	g	48	g	46	g	47	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	45	g	44	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	285	g	281	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1720	Kcal	1717	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
9/2		西式燒餅	燒餅	9/4		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			海苔片	海苔片
		小黃瓜片	小黃瓜			素沙拉醬	素沙拉醬
		蕃茄片	蕃茄			炒高麗菜	高麗菜
		千島醬	素沙拉醬、蕃茄醬			0	
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、乾木耳		午餐	小米飯	白米、小米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			雲南豆腐蓉	非基改豆腐、香菇、紅蘿蔔、火腿、芹菜、素若粒
		烤薯餅	小三角薯餅			咖哩洋芋	洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉
		芹香茼蒿	素茼蒿白魷魚、台芹、黃豆芽、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔、薑
		0				酸菜鮮筍湯	鮮筍片、酸菜仁、薑絲、紅蘿蔔、香菇
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔		(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋、古早味醬油
		什錦燻烤菇類	洋芋、鮮香菇、金針菇、杏鮑菇、甜椒、乳酪絲		(全素)	樹子塔香豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、木耳、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素燥A菜	A菜、薑、香菇素燥			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌湯	非基改大豆皮、乾金針、薑、木耳絲			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、乾香菇
<二>	早餐	地瓜粥	地瓜、白米	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、燕麥、洋蔥仁、小米、紫米、蓮子、桂圓肉、麥片、大薏仁
9/3		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	9/5		芝麻包	小芝麻包
		素燥千丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、生鮮香菇、乾香菇		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		(全素)	玉米炒千丁	非基改豆干、非基改玉米、薑
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	漢堡	漢堡
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			素香酥排	黑胡椒素香酥排
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔
		栗子燒白菜	大白菜、栗子、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑			炸雙薯條	地瓜薯條、薯條
		鮮味絲瓜	絲瓜、素蟹肉絲、薑			咖哩彎管麵	彎管麵、洋芋、青花菜、紅甜椒、素咖哩粉
		炒油菜	產銷履歷油菜、薑			玉米濃湯	非基改玉米、非基改玉米醬、洋芋、紅蘿蔔、素火腿
		仙草綠豆湯	仙草凍、綠豆、黑糖				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳
		麥克G塊	麥克G塊			照燒豆腐	非基改油豆腐、白芝麻
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑			糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒
		鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮮香菇			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			有機空心菜	有機空心菜、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉
9/6		薄片吐司	薄片吐司	9/8		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	(蛋素)	素鮭魚沙拉	蛋素鮭魚、素沙拉醬、非基改玉米、紅蘿蔔		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、素沙拉醬、非基改玉米、葡萄乾
	(全素)	薯泥沙拉	洋芋、素沙拉醬、非基改玉米		(全素)	玉米馬鈴薯沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾
		素培根	素培根			娘惹山藥捲	娘惹山藥捲
		炸馬鈴薯片	馬鈴薯			蕃茄片	牛蕃茄
		小黃瓜	小黃瓜			小黃瓜	小黃瓜
	午餐	白米飯	白米		午餐	古早味油麵	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾鈕菇
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、老薑
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改細豆腐、碎豆輪、薑			香料烤南瓜	南瓜、義式香料
		焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲、奶油			炒油菜	油菜、薑
		香酥秀珍菇	秀珍菇			四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			0	
		珍珠奶茶	粉圓、紅茶包、奶粉				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	漢堡	漢堡、美生菜、蕃茄、小黃瓜、素排
		什錦烤麩	烤麩、甜豆、紅蘿蔔、乾香菇			綜合炸物	板豆腐、素水餃、四季豆
		素炒木耳	新鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			水果串	芭樂、小蕃茄、梅粉
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑			愛玉檸檬	檸檬、愛玉
		炒高麗菜	高麗菜				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸				
<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、台芹、乾香菇				
9/7		刈包	刈包				
		素火腿片	素火腿片				
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻				
		炒酸菜	酸菜、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		0					
	午餐	日式烏龍麵	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
		素檸檬魚排	素檸檬魚排				
		五彩繪栗子	青花菜、栗子、白精靈、小小菇、薑、黃甜椒、紅甜椒				
		炒莧菜	莧菜、薑				
		紅燒湯	非基改玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、紅燒滷包、豆皮				
		0					
	晚餐	麻香飯	白米飯、芝麻				
	(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔				
	(全素)	豆酥嫩豆腐	非基改細豆腐、豆酥、薑				
		醬烤玉米	非基改玉米				
		清炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑				
		炒A菜	A菜、薑				
		金針木耳湯	非基改豆皮、乾金針、薑、黑木耳				