

普台國民小學108年09月09日至108年09月15日菜單

日期	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15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	薏仁豆漿	1碗	阿華田	1碗	玉米濃湯	1碗	地瓜粥	1碗						
	黑糖饅頭	40g	厚片吐司	30g	漢堡寶	60g	芝麻包	40g						
	針菇炒蛋	60g	香滷豆干	55g	檸檬素魚排	1片	滷蛋	1顆						
	腐皮針菇	55g	果醬	15g	起司片	1片	滷豆腐	55g						
	炒冬粉	40g	綜合堅果	1匙	翠綠小黃瓜	25g	涼拌海帶絲	20g						
	快炒筍瓜	50g	千島敏豆	50g	蕃茄片	35g	鮮菇大黃瓜	50g						
	芹香黃豆芽	60g					炒鵝白菜	60g						
午餐	紫米飯	1碗	麻香飯	1碗	五穀飯	1碗	三色鮑菇炒飯	1.5碗						
	醬炒豆干丁	65g	紅燒蛋	80g	五香嫩腐	65g	日式關東煮	65g						
	奶香白菜	60g	紅燒豆腐	75g	蒙古鮮蔬小炒	55g	黑胡椒馬鈴薯	65g						
	三杯什錦菇	55g	和風西芹腰果	55g	焗烤奶香杏鮑	55g	有機青江菜	60g						
	炒小白菜	65g	佛跳牆	60g	蠔油芥藍菜	60g	素羹湯	1碗						
	若古茶湯	1碗	炒莧菜	65g	筍片湯	1碗								
			仙草綠豆湯	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						
點心	豆花	一盒	麵包	一個	優酪乳	一瓶								
晚餐	香菇素麵線	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗							時蔬炒麵	1.5碗
	香椿油腐	60g	海結燒素G	60g	蕃茄炒蛋	60g							黑胡椒素排	1片
	素蚵仔酥	60g	薑絲麵腸	55g	蕃茄豆腐	55g							奶油烤洋芋	65g
	海絲雙色	55g	清蒸甜玉米	65g	塔香鮑菇	60g							清炒高麗菜	60g
	炒油菜	60g	素燥萵苣	65g	鮮炒蒲瓜	50g							檸檬愛玉	1碗
			蕃茄味噌湯	1碗	炒A菜	65g								
					白花蘿蔔湯	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

營養成份分析

蛋白質	48	g	50	g	49	g	33	g	0	g	0	g	23	g
脂肪	47	g	48	g	46	g	29	g	0	g	0	g	21	g
醣類	292	g	295	g	293	g	186	g	0	g	0	g	99	g
熱量	1783	Kcal	1812	Kcal	1782	Kcal	1137	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	677	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	薏仁豆漿	非基改豆漿、大薏仁	<三>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、非基改玉米、洋芋、素火腿、奶粉
9/9		黑糖饅頭	黑糖饅頭	9/11		漢堡寶	小漢堡
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇			檸檬素魚排	檸檬素魚排
	(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			翠綠小黃瓜	小黃瓜
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔			蕃茄片	蕃茄片
		芹香黃豆芽	芹菜、黃豆芽菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		醬炒豆干丁	非基改豆干丁、毛豆仁、小黃瓜、紅蘿蔔			五香嫩腐	非基改嫩腐、紅蘿蔔、滷包
		奶香白菜	大白菜、奶粉、紅蘿蔔、香菇、薑			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		三杯什錦菇	秀珍菇、杏鮑菇、精靈菇、小黃瓜、九層塔			焗烤奶香杏鮑菇	杏鮑菇、鮮奶、素火腿、黑木耳、奶油、乳酪絲
		炒小白菜	生產履歷小白菜、薑			綠油芥藍菜	產銷履歷芥藍菜、薑
		若古茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、肉骨茶包、乾香菇			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、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、薑、黑木耳		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		香椿油腐	非基改三角油腐、香椿醬		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、老薑、九層塔
		炒油菜	油菜、薑			鮮炒蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		0				炒A菜	A菜、薑
						白花蘿蔔湯	白花菜、非基改玉米、白蘿蔔、非基改豆皮、台芹
<二>	早餐	阿華田	阿華田	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
9/10		厚片吐司	厚片吐司	9/12		芝麻包	小芝麻包
		香滷豆干	非基改豆干、薑		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		果醬	草莓果醬		(全素)	滷豆腐	非基改薄豆腐、滷包
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		千島敏豆	敏豆、千島醬			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻		午餐	三色鮑菇炒飯	白米、杏鮑菇、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、滷包、薑			日式關東煮	非基改嫩腐、白蘿蔔、素黑輪、玉米筍、紅蘿蔔
	(全素)	紅燒豆腐	非基改豆腐、薑			黑胡椒馬鈴薯	洋芋、黑胡椒
		和風西芹腰果	西芹、小蕃茄、腰果、日式和風醬			有機青江菜	有機青江菜、薑
		佛跳牆	大白菜、芋頭、紅蘿蔔、蓮子、白果、素Y若、乾香菇、紅棗			素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		炒莧菜	有機莧菜、薑			0	
		仙草綠豆湯	仙草、綠豆、黑糖				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	0	
		海結燒素G	飛機改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			0	
		薑絲麵腸	麵腸、薑絲			0	
		清蒸甜玉米	非基改水果玉米			0	
		素燥萵苣	美生菜、薑			0	
		蕃茄味噌湯	蕃茄、非基改豆腐、非基改味噌、台芹			0	

