

普台國民小學108年9月16日至108年9月22日菜單

日期	9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22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	奶茶	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	刈包	60g	西式燒餅	70g	南瓜雜糧小饅頭	40g	地瓜包	40g	薄片吐司	2片	小芝麻包	30g	薄片吐司	2片
	素火腿片	1片	起司滑蛋	60g	蕃茄炒豆皮	55g	水煮蛋	60g	芋仔餅	30g	玉米炒豆腐	60g	磨菇炒蛋	60g
	白芝麻糖粉	7g	起司豆包	60g	滷海帶結	45g	玉米炒干丁	60g	果醬	30g	鮮菇炒蒲瓜	60g	磨菇三角油豆腐	60g
	炒酸菜	40g	小黃片	30g	五彩脆片	45g	豆漿	20g	綜合堅果	1匙	花瓜	20g	綜合堅果	1匙
	炒小白菜	60g	蕃茄片	35g	翡翠娃娃菜	55g	小瓜炒茼蒿	50g	炒高麗菜	55g	炒青江菜	55g	果醬	1匙
			千島醬	15g			炒青江菜	55g					炒鵝白菜	60g
午餐	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	水餃	8-10顆	白米飯	1.5碗	紫米飯	1碗	田園燴飯	1碗
	日式蒸蛋	70g	咖哩洋芋豆腐	65g	五香嫩腐	65g	日式關東煮	70g	五味醬炸蛋	65g	黃金豆腐	65g	照燒豆腸	65g
	素鬆蒸豆腐	65g	甜玉玉筍	55g	麻油杏鮑菇	55g	五彩繪栗子	50g	五味醬豆包	65g	洋芋炒火腿	60g	馬鈴薯沙拉	65g
	香酥薯餅	60g	日式天婦羅	60g	炒豆芽菜	50g	炒A菜	70g	椒鹽洋芋杏鮑	60g	西芹腰果	55g	炒油菜	65g
	螞蟻上樹	55g	炒青江菜	60g	炒高麗菜	65g	紫菜丸子湯	1碗	玉米若末	55g	素燥美生菜	70g	青木瓜湯	1碗
	炒龍鬚菜	65g	味噌湯	1碗	地瓜QQ甜湯	1碗			有機空心菜	65g	若古茶湯	1碗		
	紅豆粉圓湯	1碗							蘿蔔腐皮湯	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	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	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	小米飯	1碗	古早味油飯	1碗	胚芽米飯	1碗	小米飯	1碗	金瓜米粉	1.5碗
	素客家小炒	60g	香燥豆干	60g	針菇炒蛋	65g	蒲燒素饅	70g	鮮蔬豆干	65g	紅燒蛋	1顆	素燥干丁	65g
	西芹腰果	50g	炸雙瓜	55g	豆皮針菇	60g	珍菇蒲瓜	55g	珍菇蒲瓜	60g	紅燒豆腸	60g	芝麻海帶根	55g
	松菇絲瓜	80g	五更昌旺煲	50g	千島醬玉筍	55g	炒地瓜葉	65g	芋泥酥捲	1條	千島醬玉筍	60g	炒花椰菜	65g
	腐乳高麗菜	60g	炒白花菜	60g	甘燒冬瓜	55g	三絲豆腐羹	1碗	炒油菜	60g	清炒甜豆	60g	當歸皮絲湯	1碗
			翡翠丸子羹湯	1碗	炒大陸妹	65g			紫菜湯	1碗	炒小白菜	65g		
					冬菜粉絲湯	1碗					什錦鮮菇湯	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	47	g	48	g	46	g	45	g	48	g	48	g	45	g
脂肪	46	g	45	g	43	g	43	g	44	g	47	g	44	g
醣類	285	g	289	g	286	g	285	g	288	g	287	g	286	g
熱量	1742	Kcal	1753	Kcal	1715	Kcal	1707	Kcal	1740	Kcal	1763	Kcal	1720	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	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉
9/16		刈包	刈包	9/18		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭
		素火腿片	素火腿片			蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			五彩脆片	喜瑞爾五彩球脆片
		炒小白菜	小白菜、薑			翡翠娃娃菜	翡翠娃娃菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	日式蒸蛋	洗選蛋、香菇、素餘板			五香嫩腐	板豆腐、滷包、八角
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、素鬆、樹子			麻油杏鮑菇	杏鮑菇、黑豆干、香菇、西洋芹
		香酥薯餅	三角小薯餅			炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素碎肉、台芹、乾香菇、黑木耳			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑			地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓
		紅豆粉圓湯	紅豆、粉圓				
	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
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、老薑			千島醬玉筍	玉米筍、素沙拉醬
		腐乳高麗菜	高麗菜、豆腐乳			甘燒冬瓜	冬瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		0				炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						冬菜粉絲湯	素香菇貢丸、冬菜、冬粉、台芹
<二>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、花生仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
9/17		西式燒餅	西式燒餅	9/19		地瓜包	玉兔綠豆沙包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS		(蛋素)	水煮蛋	水煮蛋
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		小黃片	小黃瓜			豆漿	豆漿
		蕃茄片	牛蕃茄			小瓜炒茼蒿	小黃瓜、白茼蒿、薑
		千島醬	素千島醬			炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	水餃	素熟水餃
		咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素食咖哩粉			日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			五彩繪粟子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑
		日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣			炒A菜	產銷履歷A菜、薑
		炒青江菜	產銷履歷青江菜、薑			紫菜丸子湯	紫菜、素丸、薑絲
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			0	
		0					
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	古早味油飯	長糯米、芋頭、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇
		炸雙瓜	地瓜條、南瓜條、梅粉			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		五更昌旺煲	非基改豆腐、茼蒿素肚、香菇、酸菜、金針菇、紅蘿蔔、花椒			炒地瓜葉	地瓜葉、薑
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			三絲豆腐羹	非基改豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		翡翠丸子羹湯	菠菜、丸子、香菇、紅蘿蔔			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	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
9/20		薄片吐司	薄片吐司	9/22		薄片吐司	薄片吐司
		芋仔餅	芋仔餅		(蛋素)	磨菇炒蛋	CAS洗選蛋、洋菇、洋芋
		果醬	奶酥果醬		(全素)	磨菇三角油腐	非基改三角油腐、洋菇、洋芋
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		炒高麗菜	高麗菜			果醬	奶酥果醬
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	田園燴飯	白米、竹筍、蘆筍、大白菜、玉米筍、紅蘿蔔、甜豆莢、香菇、黑木耳
		(蛋素) 五味醬炸蛋	水煮蛋、薑			照燒豆腸	非基改豆腸、白芝麻
		(全素) 五味醬豆包	非基改生豆包、薑			馬鈴薯沙拉	洋芋、非基改玉米、小黃瓜、蘋果、紅蘿蔔、素沙拉醬
		椒鹽洋芋杏鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、羅勒、黑胡椒			炒油菜	油菜、薑
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、素絞肉、紅蘿蔔			青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞油菜、薑、大補藥包
		有機空心菜	有機空心菜、薑			0	
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮、台芹				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	金瓜米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳
		鮮蔬豆干	非基改豆干、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔			素燥干丁	非基改豆干、洋芋、紅蘿蔔
		珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、薑、枸杞			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		芋泥酥捲	芋泥酥捲			炒花椰菜	青花菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			當歸皮絲湯	山藥、皮絲、乾金針、薑、枸杞、當歸中藥包
		紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑				
<六>	早餐	地瓜粥	白粥、地瓜				
9/21		小芝麻包	小芝麻包				
		玉米炒豆腐	非基改豆腐、非基改玉米				
		鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		花瓜	脆瓜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		洋芋炒火腿	洋芋、非基改玉米、紅蘿蔔、青豆仁				
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑、香菇				
		素燥美生菜	美生菜、素絞若				
		若古茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、若古茶包				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
		(蛋素) 紅燒蛋	水煮蛋、台芹、滷包				
		千島醬玉筍	玉米筍、素沙拉醬、黑芝麻				
		清炒甜豆	甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、秀珍菇、金針菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑				