

# 普台國民小學108年9月23日至108年9月29日菜單

日期	9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29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	紅豆牛奶	1碗	奶茶	1碗	十寶粥	1碗	古早味鹹粥	1碗				
	小銀絲捲	40g	小芋泥包	30g	薄片吐司	2片	地瓜包	40g	黑糖饅頭	40g				
	塔香炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	起司片	1片	玉米炒蛋	60g	薑汁油腐	60g				
	塔香豆包	55g	芹香海絲	45g	沙拉醬	1匙	玉米炒干丁	55g	素鬆	15g				
	素鬆	10g	香菇炒大瓜	55g	綜合堅果	1匙	涼拌牛蒡絲	20g	鮮菇炒大瓜	55g				
	乾煸四季豆	50g	炒大陸妹	60g	苜蓿芽	60g	薑絲鮮菇炒冬瓜	50g	枸杞青江菜	55g				
	炒高麗菜	60g					炒油菜	50g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g	香滷油腐	55g	雲南豆腐蓉	70g	照燒炸蛋	60g				
	香酥薯餅	50g	紅燒豆腸	55g	日式天婦羅	60g	玉米若末	50g	照燒黑干	55g				
	板燒銀芽	55g	南瓜粉絲煲	60g	馬鈴薯沙拉	50g	針菇絲瓜	50g	磨菇四季豆	50g				
	炒蚵白菜	60g	鳳梨炒木耳	55g	素燥大陸妹	60g	有機莧菜	60g	有機青江菜	60g				
	檸檬愛玉	1碗	有機黑葉白菜	60g	冬瓜丸子湯	1碗	筍片湯	1碗	南瓜濃湯	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	一盒	麵包	一個	愛玉	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	磨菇鐵板麵	1.5碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	香鬆炒麵	1碗					麻醬麵	1.5碗
	日式關東煮	60g	照燒油腐	60g	針菇炒蛋	60g	素燥滷豆包	55g					香椿油腐	60g
	西芹腰果	55g	鮮菇燴玉筍	50g	豆皮針菇	55g	蒲瓜炒香菇	50g					炸什錦	55g
	炒油菜	60g	炒白花菜	60g	黑胡椒杏鮑菇	50g	炒A菜	65g					素燥地瓜葉	50g
	薑絲冬瓜湯	1碗	玉米腐皮湯	1碗	清炒洋芋絲	50g	什錦鮮菇湯	1碗					玉米味噌湯	1碗
					炒高麗菜	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

## 營養成份分析

蛋白質	48	g	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	280	g	278	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1679	Kcal	1730	Kcal	1700	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	637	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	奶茶	紐西蘭全脂奶粉、紅茶包
9/3		小銀絲捲	小銀絲捲	9/5		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			起司片	起司片
	(全素)	塔香豆包	非基改豆包、九層塔、薑			沙拉醬	千島沙拉醬
		素鬆	素鬆			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		乾煨四季豆	四季豆、生鮮香菇、素肉絲			苜蓿芽	苜蓿芽
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、地瓜、芋頭		午餐	紫米飯	白米、紫米
		五香嫩腐	非基改細豆腐、紅蘿蔔、台芹、八角			香滷油腐	非基改三角油腐、滷包、八角
		香酥薯餅	薯餅			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、甜不辣
		板燒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、薑			馬鈴薯沙拉	洋芋、玉米粒、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾、素沙拉醬
		炒蚵白菜	產銷履歷蚵白菜、薑			素燥大陸妹	產銷履歷大陸妹、素肉粒
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬			冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	小米飯	白米、小米
		日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔		(蛋素)	針菇炒蛋	大成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
		炒油菜	油菜、薑			黑胡椒杏鮑菇	杏鮑菇、黑胡椒、奶油
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、當歸			清炒洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、黑木耳
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						蓮藕湯	蓮藕、紅棗、香菇、玉米、薑
<二>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、牛奶	<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
9/4		小芋泥包	素菜包	9/6		地瓜包	小地瓜包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			涼拌牛蒡絲	牛蒡絲
		炒大陸妹	大陸妹、薑			薑絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸、青豆仁、紅蘿蔔、台芹			玉米若末	非基改玉米粒、毛豆仁、素絞肉
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、乾香菇、台芹、素絞肉			針菇絲瓜	金針菇、絲瓜、薑
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、薑			有機莧菜	有機莧菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹				
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、碎豆輪、乾香菇		晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改豆干丁、高麗菜、非基改玉米粒、素鬆、三色豆
		照燒油腐	非基改長型油腐			素燥滷豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、鮑魚菇、小黃瓜、紅蘿蔔			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			炒A菜	A菜、薑
		玉米腐皮湯	非基改玉米粒、素火腿、豆皮、紅蘿蔔、台芹			什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑、鴻禧菇
		0				0	

