

普台國民小學108年09月30日至108年10月06日菜單

普台國民小學108年09月30日至108年10月06日菜單														
日期	9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6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	麥片粥	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	素蘿蔔糕	1片	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	小芋泥包	30g	西式燒餅	1片
	針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	乾燒豆包	55g	塔香炒蛋	60g	馬鈴薯沙拉	65g	滷豆腐	60g	野菇炒蛋	60g
	腐皮針菇	55g	皮絲海芽	50g	巧克力脆片	20g	塔香嫩油腐	55g	起司片	1片	清蒸玉米	55g	野菇炒豆包	55g
	香滷海帶結	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	綜合堅果	1匙	花瓜	25g	香甜玉米脆片	20g
	快炒筍瓜	50g	炒青江菜	60g	清炒高麗菜	60g	蜜汁豆漿	20g	炒小白菜	65g	炒青江菜	60g	川燙敏豆	55g
	清炒鵝白菜	60g					炒油菜	60g					千島醬	20g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	漢堡	1顆	白米飯	1碗	白米飯	1碗	小米飯	1碗
	客家小炒	60g	蕃茄炒蛋	70g	酥炸什錦豆腐	65g	素香酥排	1片	素燥滷蛋	1顆	雲南豆腐蓉	60g	五味醬豆腸	55g
	芹香茼蒿	55g	蕃茄豆腐	65g	咖哩洋芋	60g	千島沙拉	60g	素燥嫩腐	55g	奶油腰果玉米	55g	蠔油秀珍菇	55g
	香酥薯餅	1-2塊	白菜滷	60g	素炒黃豆芽	55g	炸雙薯	65g	清炒荷蘭豆	50g	糖醋洋芋	65g	奶香白菜	60g
	炒油菜	60g	玉米若末	55g	炒大陸妹	70g	咖哩貝殼麵	60g	香酥鮑魚菇	55g	有機莧菜	65g	炒高麗菜	60g
			有機皺葉白菜	60g	山藥腰果湯	1碗	玉米濃湯	1碗	有機青松葉	60g	四神湯	1碗	珍珠地瓜芋圓	1碗
			紅豆西米露	1碗					筍片湯	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	當令水果	一份		
點心	綠豆湯	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	小米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗
	日式壽喜燒	60g	麥克G塊	2塊	古早味炒全蛋	65g	綜合滷味	60g	什錦烤麩	65g	梅香滷蛋	1顆	香椿油腐	55g
	奶油針菇	50g	甜豆玉筍	55g	塔香樹子豆包	55g	五彩燴栗子	60g	素炒木耳	50g	梅香東坡若	60g	干梅地瓜條	65g
	鮮味蒲瓜	60g	炒青花椰	60g	燒冬瓜	60g	蘿蔔炒海帶	50g	西芹腰果	55g	甘燒大黃瓜	55g	紅絲油菜	60g
	素燥A菜	65g	刺瓜湯	1碗	炒冬粉	55g	有機空心菜	60g	炒A菜	65g	螞蟻上樹	50g	木耳金針湯	1碗
	味噌湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g	蕃茄湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	炒白花菜	60g		
					蘿蔔玉米湯	1碗					青木瓜湯	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				
營養成份分析														
蛋白質	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	48	g	46	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	44	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	278	g	279	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1709	Kcal	1696	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	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
9/30		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	10/2		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			巧克力脆片	巧克力脆片
		香油海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑			果醬	草莓果醬
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔			清炒高麗菜	高麗菜
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳		午餐	小米飯	白米、小米
		客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層塔
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			咖哩洋芋	馬鈴薯、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、咖哩粉
		香酥薯餅	三角小薯餅			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		炒油菜	產銷復歷油菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				山藥腰果湯	山藥、非基改豆輪、腰果、非基改玉米、老薑、枸杞、紅棗、素肉骨茶包
		0				0	
	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)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋
		奶油針菇	金針菇、奶油、素火腿		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素燥A菜	A菜、薑			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、素蠔油
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、乾香菇、薑
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
10/1		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	10/3		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔
		素鬆	素鬆			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		炒青江菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				炒油菜	油菜、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、牛蕃茄			素香酥排	香酥素排
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛蕃茄			千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔
		白菜油	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			炸雙薯	地瓜條、薯條
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			咖哩貝殼麵	貝殼麵、洋芋、青花菜、紅甜椒
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			玉米濃湯	非基改玉米、洋芋、素火腿、奶油
		紅豆西米露	紅豆、椰漿、西谷米			0	
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、乾香菇、咖哩粉		晚餐	全糙米飯	糙米
		麥克G塊	麥克G塊			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、非基改角螺、紅蘿蔔
		甜玉米筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑			五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜椒、黃甜椒
		炒青花椰	青花菜、薑			蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹			有機空心菜	有機空心菜、薑
		0				蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、全脂鮮奶:奶粉(5:1)	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
10/4		薄片吐司	薄片吐司	10/6		西式燒餅	燒餅
		馬鈴薯沙拉	洋芋、非基改玉米、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾、素沙拉醬		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇
		起司片	起司片		(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			香甜玉米脆片	香甜玉米脆片
		炒小白菜	小白菜、薑			川燙敏豆	敏豆
		0				千島醬	素千島醬
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			五味醬豆腸	非基改豆腸、薑、紅蘿蔔、台芹
	(全素)	素燥嫩腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪			蠔油秀珍菇	秀珍菇、薑
		清炒荷蘭豆	荷蘭豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、香菇、紅蘿蔔、薑
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			炒高麗菜	高麗菜
		有機青松葉	有機青松葉、薑			珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓
		筍片湯	筍片、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	蕃茄磨菇炒麵	白油麵、蕃茄、非基改豆干、洋菇、起司粉、九層塔、薑
		什錦烤麩	烤麩、甜豆、紅蘿蔔、乾香菇			香椿油腐	非基改三角油腐
		素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			干梅地瓜條	地瓜薯條、梅子粉
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、台芹
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸、乾香菇			0	
		0					
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
10/5		小芋泥包	小芋泥包				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑				
		清蒸玉米	非基改玉米				
		花瓜	花瓜				
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		0					
	午餐	白米飯	白米				
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹				
		奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油				
		糖醋洋芋	洋芋、青椒				
		有機莧菜	有機莧菜、薑				
		四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、當歸、川芎、茯苓				
		0					
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	梅香滷蛋	水煮蛋、梅干菜				
	(全素)	梅香東坡若	素東坡肉、梅干菜				
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞				