

普台國民小學108年10月14日至108年10月20日菜單

日期	10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20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	芙蓉玉米粥	1碗	豆漿	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	芋香小饅頭	20g	素菜包	30g	豆沙包	30g	地瓜包	40g	爆漿餐包	60g				
	蕃茄炒蛋	60g	蠔汁凍腐	55g	蕃茄炒豆皮	55g	滷蛋	1顆	椒香玉米干丁	55g				
	蕃茄豆腐	55g	芹香海絲	45g	醬爆麵腸	45g	滷豆包	55g	素火腿片	1片				
	素鬆	10g	香菇炒大瓜	55g	清蒸玉米	55g	蜜汁豆棗	20g	清蒸地瓜	60g				
	香菇滷冬瓜	50g	炒大陸妹	60g	炒鵝白菜	60g	香滷海帶結	50g	千島敏豆	55g				
	炒高麗菜	60g					枸杞大白菜	600g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	白米飯	1碗				
	五更昌旺煲	65g	鮮味玉米蒸蛋	65g	麥克G塊	60g	香椿素燥	60g	古早味炒蛋	60g				
	香酥薯球	3-4個	樹子蒸豆腐	80g	佛跳牆	65g	玉米焗青花	60g	塔香樹子豆包	55g				
	清炒絲瓜	70g	南瓜粉絲煲	60g	咖哩烤洋芋	65g	茸菇扒黃芽	60g	糖醋腰果洋芋	60g				
	豆豉龍鬚菜	60g	鳳梨炒木耳	60g	炒高麗菜	60g	有機青江菜	60g	三杯雙菇	60g				
	四神湯	1碗	有機莧菜	65g	冬菜菇湯	1碗	味噌湯	1碗	有機皺葉白菜	60g				
			黑糖珍珠地瓜	1碗					三絲豆腐羹	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	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	蕃茄麵疙瘩	1.5碗					塔香鮑菇炒烏龍	1.5碗
	京醬炒干片	60g	素燥香腐	60g	針菇炒蛋	60g	日式關東煮	65g					黑胡椒香酥排	1片
	西芹腰果	55g	松菇蒲瓜	60g	豆皮針菇	60g	鮮菇燴玉筍	60g					清蒸甜玉米	60g
	酥炸馬鈴薯	65g	茄香腐竹	55g	螞蟻上樹	55g	炒白花菜	60g					紅椒青花菜	60g
	炒油菜	60g	炒青花菜	60g	香滷蘿蔔雙色	60g	青木瓜湯	1碗					椰香芋頭西米露	1碗
	若谷茶湯	1碗	素煨湯	1碗	炒A菜	65g								
					麻油鮮蔬湯	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	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	芙蓉玉米粥	白米、非基改玉米、素火腿、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
10/14		芋香小饅頭	芋香小饅頭	10/16		豆沙包	豆沙包
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			蕃茄炒豆皮	非基改豆皮、蕃茄、木耳
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、薑			醬爆麵腸	麵腸、紅蘿蔔、九層塔
		素鬆	素鬆			清蒸玉米	非基改玉米粒
		香菇滷冬瓜	冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	麵疙瘩、蕃茄、素火腿、台芹
		五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、金針菇、紅蘿蔔、酸菜、香菇、薑			麥G塊	非基改嫩油腐、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、台芹
		香酥薯球	薯球			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y、白果、蓮子、乾香菇、紅棗
		清炒絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、薑			咖哩烤洋芋	洋芋、紅甜椒、奶油、咖哩粉
		豆豉龍鬚菜	龍鬚菜、豆豉、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、雪白菇、老薑、台芹
	晚餐	胚芽米飯	白米、小米		晚餐	小米飯	白米、小米
		京醬炒干片	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		酥炸馬鈴薯	洋芋			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒油菜	油菜、薑			香滷蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇			炒A菜	A菜、薑
						麻油鮮蔬湯	非基改玉米、非基改凍豆腐、高麗菜、非基改豆皮、薑、紅棗
<二>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<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
10/15		素菜包	素菜包	10/17		地瓜包	小地瓜包
		蠔汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔		(蛋素)	滷蛋	CAS洗選蛋、滷包
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	滷豆包	非基改豆包、滷包
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	麥片飯	糙米
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、解若絲、非基改玉米粒			香椿素燥	豆輪、薑、素肉、香椿
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			玉米焗青花	青花菜、非基改玉米、乳酪絲、奶油
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、鴻喜菇、台芹、乾香菇			茸菇扒黃芽	黃豆芽、金針菇、紅蘿蔔、乾香菇
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機莧菜	有機莧菜、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、味噌、乾海芽、台芹
		黑糖珍珠地瓜圓	地瓜、黑糖、粉圓、地瓜圓、芋圓				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、蕃茄、素火腿、台芹、乾香菇
		素燥香腐	非基改四角油腐、香椿素燥			日式關東煮	非基改嫩油腐、白蘿蔔、素黑輪、非基改玉米、紅蘿蔔、台芹
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔
		茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇、薑			炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑
		炒青花菜	青花菜、薑			青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞
		素煨湯	非基改薄豆腐絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍			0	

