

普台國民小學108年10月21日至108年10月27日菜單

普台國民小學108年10月21日至108年10月27日菜單														
日期	10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27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	阿華田	1碗	芋頭米粉湯	1碗	熱可可	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	南瓜濃湯	1碗
	西式燒餅	1片	銀絲捲	60g	薄片吐司	2片	地瓜包	40g	烤饅頭	40g	小芋泥包	30g	墨西哥捲餅	1片
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	玉米炒豆干	20g	茶葉蛋	60g	小豆沙包	40g	滷豆腐	55g	馬鈴薯蛋沙拉	65g
	起司豆包	60g	滷香菇油腐	7g	芋仔餅	1個	玉米炒干丁	55g	香滷三角腐	55g	清蒸玉米	60g	馬鈴薯素煎狗沙	65g
	小黃瓜片	40g	酸菜炒素肚	40g	洋芋熱狗沙拉	1匙	豆漿	20g	香烤地瓜	60g	花瓜	25g	娘惹山藥捲	1個
	蕃茄片	35g	炒油菜	60g	炒小白菜	60g	小瓜炒蒟蒻	50g	紅絲海帶根	45g	炒高麗菜	60g	蕃茄片	35g
	千島醬	20g					枸杞大白菜	60g	炒鵝白菜	60g			小黃瓜絲	30g
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	西式炒飯	1碗	紫米飯	1碗
	百果蓮藕	70g	三杯豆腐炒蛋	70g	三杯鹽酥G	1-2塊	塔香豆包	60g	素燥滷蛋	1顆	紅燒獅子頭	60g	乾燒豆包	55g
	椒鹽洋芋杏鮑菇	55g	三杯菇類	65g	糖醋山藥	55g	奶油腰果玉米	55g	素燥嫩豆腐	60g	黑胡椒馬鈴薯	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g
	炒A菜	70g	香酥薯餅	1~2片	黃瓜素黑輪	55g	甘梅地瓜條	70g	香酥鮑魚菇	55g	五彩繪栗子	65g	奶香白菜	60g
	四神湯	1碗	螞蟻上樹	60g	素燥大陸妹	65g	有機青松葉	65g	鮮味絲瓜	70g	綠豆白木耳湯	1碗	炒紅莧菜	70g
			有機小松葉	60g			蕃茄白菜湯	1碗	有機黑葉白菜	60g			紅豆粉圓湯	1碗
			玉米濃湯	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	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	胚芽米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	小米飯	1碗	地瓜飯	1碗	青醬時蔬燴麵	1碗	白米飯	1碗	香醋薑拌麵	1.5碗
	香燥豆干	60g	椒鹽豆腐	60g	針菇炒蛋	65g	家常豆腐	60g	醬爆干丁	60g	蕃茄炒蛋	60g	香春油腐	60g
	梅香筍干冬瓜	55g	海絲雙色	45g	豆皮針菇	60g	燒冬瓜	60g	針菇木耳	55g	蕃茄炒豆腐	60g	芋泥酥捲	1條
	芝麻海帶根	50g	黃瓜炒黑輪	55g	洋芋燉鮮筍	60g	三杯杏鮑菇	60g	西芹腰果	50g	甘燒大黃瓜	55g	醬烤玉米	60g
	炒白花菜	60g	清炒高麗菜	60g	鮮菇蒲瓜	55g	炒青花菜	55g	炒芥藍菜	65g	素炒冬粉	55g	炒木鬚銀芽	65g
	三絲豆腐羹	1碗			炒空心菜	60g	薑絲海結湯	1碗	冬菜粉絲湯	1碗	炒白花菜	60g	紅燒湯	1碗
					紫菜豆腐湯	1碗					玉米蘿蔔湯	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	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	45	g	48	g	50	g	47	g	46	g
脂肪	45	g	44	g	43	g	46	g	45	g	45	g	44	g
醣類	285	g	286	g	284	g	281	g	289	g	287	g	290	g
熱量	1733	Kcal	1732	Kcal	1703	Kcal	1730	Kcal	1761	Kcal	1741	Kcal	1740	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	阿華田	<三>	早餐	熱可可	可可粉
10/21		西式燒餅	西式燒餅	10/23		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			玉米炒豆干	非基改玉米粒、非基改豆干
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片			芋仔餅	芋仔餅
		小黃瓜片	小黃瓜			洋芋熱狗沙拉	素熱狗、馬鈴薯、千島醬
		蕃茄片	牛蕃茄			炒小白菜	小白菜、薑
		千島醬	素千島醬				
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、豆豉、老薑、乾香菇、滷包
		百果蓮藕	蓮藕、百果、甜椒、黑木耳、乾香菇			三杯鹽酥G	鹽酥G、豆腐、杏鮑菇、四季豆、九層塔
		椒鹽洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、洋香菜葉			糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒
		炒A菜	A菜、薑			黃瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、素魷魚、紅蘿蔔、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			素燥大陸妹	大陸妹、素肉燥
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔		(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		梅香筍干冬瓜	筍干、冬瓜、梅乾菜、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		芝麻海帶根	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			洋芋燉鮮筍	洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			鮮菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳			炒空心菜	空心菜、薑絲
						紫菜豆腐湯	紫菜、非基改豆腐、芹菜末
<二>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、非基改芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇	<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
10/22		銀絲捲	銀絲捲	10/24		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	茶葉蛋	CAS洗選蛋、茶葉滷包
		滷香菇油腐	秀珍菇、豆皮、油腐		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米、薑
		酸菜炒素肚	素肚、酸菜仁、薑絲			豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			小瓜炒蒟蒻	小黃瓜、白蒟蒻、薑
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	三杯豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改嫩豆腐、九層塔、杏鮑菇			塔香豆包	非基改生豆包、薑、九層塔
	(全素)	三杯菇類	芋頭、九層塔、杏鮑菇、秀珍菇			奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油
		香酥薯餅	三角小薯餅			甘梅地瓜條	地瓜薯條、白色梅子粉
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇、台芹			有機青松葉	有機青松葉、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			蕃茄白菜湯	番茄、大白菜、香菇
		玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、素火腿、非基改玉米粒				
	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	地瓜飯	白米、地瓜
		椒鹽豆腐	非基改薄豆腐、九層塔			家常豆腐	非基改豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪條、黑木耳絲			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒青花菜	綠花椰菜、薑
		0				薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、全脂奶粉
10/25	(蛋素)	烤饅頭	烤饅頭	10/27		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅皮
	(全素)	小豆沙包	小豆沙包		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	馬鈴薯、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		香滷三角腐	非基改三角油腐、滷包		(全素)	馬鈴薯素熱狗沙拉	馬鈴薯、非基改玉米、素熱狗、葡萄乾、素沙拉醬
		香烤地瓜	栗子地瓜			娘惹山藥捲	山藥捲
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			蕃茄片	牛番茄
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	白米飯	白米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪、薑			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、紅蘿蔔、香菇、薑、奶油
		鮮味絲瓜	絲瓜、解若絲、薑			炒紅莧菜	紅莧菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			紅豆粉圓湯	紅豆、粉圓
		筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	青醬時蔬燴麵	細麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔		晚餐	香醋薑拌麵	白油麵、素烏醋、香菇素蠔油、薑
		醬爆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔			香春油腐	非基改三角油腐、香椿
		針菇木耳	木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			醬烤玉米	非基改玉米
		炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒木鬚銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳
		冬菜粉絲湯	素香菇丸、冬菜、冬粉、台芹			紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
10/26		小芋泥包	小芋泥包				
		滷豆腐	非基改豆腐、豆豉、薑				
		清蒸玉米	非基改玉米				
		花瓜	花瓜				
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔				
	午餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、沙拉筍、紅蘿蔔、奶油、黑胡椒				
		紅燒獅子頭	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅蘿蔔				
		黑胡椒馬鈴薯	洋芋				
		五彩繪栗子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑				
		綠豆白木耳湯	綠豆、白木耳、紅棗、洋薏仁				
		0					
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄				
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
		素炒冬粉	高麗菜、四季豆、冬粉、紅蘿蔔、台芹、乾香菇				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改味噌、紅蘿蔔				