

普台國民小學108年10月28日至108年11月03日菜單

日期	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月3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	黑豆漿	1碗	皮絲山藥當歸	1碗	玉米濃湯	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	刈包	1片	苦茶油麵線	30g	巧克力鬆餅	30g	地瓜包	40g	薄片吐司	2片				
	古早味炒蛋	60g	滷豆腐	60g	爆漿小餐包	30g	玉米炒蛋	1顆	素鮭魚沙拉	65g				
	梅香東坡若	55g	鮮味蒲瓜	25g	迷迭香滷豆干	50g	玉米炒干丁	60g	素熱狗沙拉	65g				
	炒酸菜	40g	白菇海帶根	50g	素火腿	1片	芹香海絲	45g	素培根	1片				
	快炒筍瓜	55g	炒鵝白菜	60g	杏仁地瓜溫沙拉	50g	鮮菇大黃瓜	50g	炸馬鈴薯	65g				
	炒油菜	60g			炒高麗菜	60g	奶油小白菜	60g	小黃瓜絲	30g				
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	麻香飯	1碗				
	醬炒豆干丁	65g	香Q滷蛋	75g	滷味黑白切	65g	香滷四角油腐	60g	豆腐炒蛋	70g				
	鮮味絲瓜	60g	香滷嫩腐	80g	素炒黃豆芽	55g	清炒蒲瓜	55g	炒豆腐	65g				
	五彩素腰花	55g	螞蟻上樹	55g	焗烤奶香玉米	60g	佛跳牆	60g	玉米炒三色	50g				
	炒高麗菜	60g	小瓜蒟蒻黑輪	60g	蠔油芥藍菜	65g	炒莧菜	65g	香酥秀珍菇	60g				
	四神湯	1碗	有機空心菜	65g	清香結頭菜湯	1碗	筍片湯	1碗	有機青江菜	65g				
			仙草綠豆湯	1碗					紅燒湯	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	時蔬炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗					蕃茄磨菇義大利麵	1.5碗
	照燒油腐	60g	日式壽喜燒	60g	蕃茄炒蛋	60g	素粽	160g					清蒸樹子嫩腐	60g
	西芹腰果	60g	醬烤玉米	55g	蕃茄豆腐	55g	素客家小炒	60g					香料烤南瓜	60g
	炒青江菜	60g	五彩燴栗子	65g	三杯杏鮑菇	60g	鮑菇佛手瓜	50g					炒高麗菜	60g
	清香素羹湯	1碗	炒大白菜	65g	香滷蘿蔔雙色	50g	炒A菜	1碗					冬瓜檸檬珍珠	1碗
			木耳金針湯	1碗	炒油菜	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	50	g	32	g	0	g	23	g
脂肪	46	g	46	g	45	g	46	g	28	g	0	g	22	g
醣類	285	g	290	g	287	g	287	g	183	g	0	g	100	g
熱量	1746	Kcal	1770	Kcal	1745	Kcal	1762	Kcal	1112	Kcal	0	Kcal	690	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	黑豆漿	非基改豆漿、黑豆	<三>	早餐	玉米濃湯	紅豆、全脂奶粉
10/28		刈包	刈包	10/30	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力
	(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋		(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包
	(全素)	梅香東坡若	素東坡肉、梅干菜			迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香
		炒酸菜	酸菜、薑			素火腿	素火腿
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔			杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、小蕃茄、蘋果醋、杏仁片
		炒油菜	油菜、薑			炒高麗菜	高麗菜
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		醬炒豆干丁	非基帶豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔			滷味黑白切	黑豆干、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑、台芹
		鮮味絲瓜	絲瓜、素秀肉絲、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		五彩素腰花	素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒、薑、黑木耳			焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、奶油、乳酪絲
		炒高麗菜	高麗菜			蠔油芥藍菜	芥藍菜、蠔油、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			清香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
	晚餐	時蔬炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒油腐	非基改油腐、白芝麻		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		炒青江菜	青江菜、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		清香素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			香滷蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
						紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑
<二>	早餐	皮絲山藥當歸湯	山藥、皮絲、老薑、當歸、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
10/29		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油	10/31		地瓜包	小地瓜包
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包		(蛋素)	玉米炒蛋	水煮蛋、滷包
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑		(全素)	玉米炒干丁	非基改薄豆腐、滷包
		白菇海帶根	海帶根、白精靈、薑			芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、香菇、薑
		0				奶油小白菜	小白菜、奶油、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷味			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角
	(全素)	香滷嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹			清炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹、乾香菇			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		小瓜蒟蒻黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑			炒莧菜	有機莧菜、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		仙草綠豆湯	綠豆、仙草、黑糖				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	冬菜Y冬粉	冬粉、素Y若、金針菇、冬菜、皮絲、台芹
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			素粽	素粽
		醬烤玉米	非基改玉米			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、黃甜椒、紅甜椒、薑			鮑菇佛手瓜	佛手瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑、枸杞
		炒大白菜	大白菜、薑、枸杞			炒A菜	A菜、薑
		木耳金針湯	金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹			0	

