

普台國民小學108年11月04日至108年11月10日菜單

日期	11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日		11月9日		11月10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	芝麻豆漿	1碗	高麗菜粥	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	熱可可	1碗	芋頭米粉湯	1碗	南瓜濃湯	1碗
	牛奶饅頭	70g	素蘿蔔糕	70g	厚片土司	1片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	刈包	70g	墨西哥捲餅	1片
	南瓜炒蛋	60g	素燥干丁	1片	乾燒豆包	55g	起司滑蛋	60g	素鮭魚沙拉	60g	素火腿片	1片	馬鈴薯蛋沙拉	60g
	南瓜豆腐	55g	白玉海結	7g	海苔片	10g	起司豆包	55g	熱狗薯泥沙拉	55g	白芝麻糖粉	7g	玉米馬鈴薯沙	60g
	玉米炒毛豆	45g	素鬆	30g	素沙拉醬	20g	鮮菇炒大瓜	50g	素培根	1片	梅香東坡若	30g	娘惹山藥捲	1個
	香炒海帶絲	40g	炒小白菜	60g	炒高麗菜	60g	豆漿	20g	炸馬鈴薯	60g	炒青江菜	60g	蕃茄片	40g
	炒小白菜	50g					炒鵝白菜	60g	小黃瓜	50g			小黃瓜	30g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	漢堡	1個	白米飯	1碗	麻油G鮮蔬湯	1.5碗	古早味油飯	1碗
	素客家小炒	60g	蕃茄炒蛋	60g	醬爆素麵腸	60g	素香酥排	1片	素燥滷蛋	60g	苦茶油麵線	40g	塔香豆包	60g
	烤薯餅	50g	蕃茄炒豆腐	55g	咖哩洋芋	65g	千島沙拉	50g	素燥嫩豆腐	55g	開心小豬包	60g	香料烤南瓜	65g
	芹香蒟蒻	55g	栗子燒白菜	60g	紅椒黃芽	55g	炸雙薯條	65g	焗烤奶香玉米	65g	滷豆腐	60g	炒高麗菜	60g
	炒大陸妹	65g	鮮味絲瓜	55g	炒菠菜	70g	咖哩螺旋麵	65g	彩繪玉米菇	60g	松菇干絲豆芽	50g	四神湯	1碗
			有機皺葉白菜	60g	酸菜鮮筍湯	1碗	玉米濃湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	紅絲青白花	60g		
			仙草綠豆湯	1碗					紅豆西米露	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	紅豆湯	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	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	麻香飯	1碗	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗
	日式壽喜燒	60g	麥克G塊	60g	古早味炒蛋	60g	照燒豆腐	60g	小油腐菱角燒	60g	絲瓜炒蛋	60g	香椿油腐	60g
	什錦焗烤菇類	60g	醬烤玉米	60g	樹子塔香豆包	55g	糖醋山藥	60g	素炒木耳	55g	豆皮絲瓜	55g	干梅地瓜條	60g
	鮮味蒲瓜	60g	鮮菇花椰菜	60g	燒冬瓜	60g	塔香鮑菇	55g	宮保百頁豆腐	55g	三杯杏鮑菇	60g	紅絲油菜	60g
	素燥A菜	65g	三絲豆腐羹	1碗	炒冬粉	60g	有機小松葉	60g	炒空心菜	60g	奶油火腿金針	60g	薑絲冬瓜湯	1碗
	味噌湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g			若谷茶湯	1碗	炒地瓜葉	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	48	g	46	g	47	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	45	g	44	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	285	g	281	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1720	Kcal	1717	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、芝麻粉	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
11/4		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	11/6		厚片土司	厚片吐司
	(蛋素)	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜絲			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	南瓜豆腐	非基改豆腐、南瓜絲、台芹			海苔片	海苔片
		玉米炒毛豆	非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		香炒海帶絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜
		炒小白菜	小白菜、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、乾木耳		午餐	小米飯	白米、小米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			醬爆素麵腸	麵腸、筍白筍、甜豆、薑
		烤薯餅	小三角薯餅			咖哩洋芋	洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉
		芹香茼蒿	素茼蒿白魷魚、台芹、黃豆芽、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			炒菠菜	產銷履歷菠菜、薑
		0				酸菜鮮筍湯	竹筍、酸菜仁、薑絲、紅蘿蔔、香菇
	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)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋、古早味醬油
		什錦焗烤菇類	洋芋、鮮香菇、金針菇、杏鮑菇、甜椒、乳酪絲		(全素)	樹子塔香豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、木耳、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素燥A菜	A菜、薑、香菇素燥			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌湯	非基改大豆皮、乾金針、薑、木耳絲			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、乾香菇
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、乾香菇、台芹	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、燕麥、洋薏仁、小米、紫米、蓮子、桂圓肉、麥片、大薏仁
11/5		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	11/7		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、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、蕃茄			素香酥排	黑胡椒素香酥排
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔
		栗子燒白菜	大白菜、栗子、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑			炸雙薯條	地瓜薯條、薯條
		鮮味絲瓜	絲瓜、素蟹肉絲、薑			咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、紅甜椒、素咖哩粉
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			玉米濃湯	非基改玉米、非基改玉米醬、洋芋、紅蘿蔔、素火腿
		仙草綠豆湯	仙草凍、綠豆、黑糖				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳
		麥克G塊	麥克G塊			照燒豆腐	非基改油豆腐、白芝麻
		醬烤玉米	非基改玉米			糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒
		鮮菇花椰菜	青花菜、鮮香菇、薑			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			有機小松葉	有機小松葉、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	熱可可	可可粉	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉
11/8		薄片吐司	薄片吐司	11/10		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	(蛋素)	素鮭魚沙拉	蛋素鮭魚、素沙拉醬、非基改玉米、紅蘿蔔		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、素沙拉醬、非基改玉米、葡萄乾
	(全素)	熱狗薯泥沙拉	洋芋、素熱狗、素沙拉醬、非基改玉米		(全素)	玉米馬鈴薯沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾
		素培根	素培根			嫩蔥山藥捲	嫩蔥山藥捲
		炸馬鈴薯	馬鈴薯			蕃茄片	牛蕃茄
		小黃瓜	小黃瓜			小黃瓜	小黃瓜
	午餐	白米飯	白米		午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾鈕菇
	(蛋素)	素燥油蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、老薑
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改細豆腐、碎豆輪、薑			香料烤南瓜	南瓜、義式香料
		焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲、奶油			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		彩繪玉米菇	玉米菇、長豆、黃甜椒、紅甜椒、薑			四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			0	
		紅豆西米露	紅豆、椰漿、西谷米			0	
	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、帕瑪森起司粉、九層塔、薑
		小油腐菱角燒	非基改小油腐、菱角、紅蘿蔔、白果、乾香菇			香椿油腐	非基改三角油腐
		素炒木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			干梅地瓜條	地瓜薯條、梅子粉
		宮保百頁豆腐	豆腐、百頁、山藥、杏鮑菇、紅椒			紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		炒空心菜	空心菜、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、乾香菇、當歸
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			0	
<六>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、台芹、乾香菇				
11/9		刈包	刈包				
		素火腿片	素火腿片				
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻				
		梅香東坡肉	素東坡肉、梅干菜				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	麻油G鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、猴頭菇、非基改豆皮、薑、麻油G中藥包、紅棗、枸杞				
		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油				
		開心小豬包	開心小豬包				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、薑				
		松菇干絲豆芽	豆芽菜、非基改豆干絲、紅蘿蔔、柳松菇、薑				
		紅絲青白花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑				
	晚餐	麻香飯	白米飯、芝麻				
	(蛋素)	絲瓜炒蛋	CAS洗選蛋、絲瓜、紅蘿蔔、薑				
	(全素)	豆皮絲瓜	絲瓜、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑				
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔				
		奶油火腿金針菇	金針菇、秀珍菇、鮮香菇、火腿、紅蘿蔔、奶油				
		炒地瓜葉	地瓜葉、紅蘿蔔、薑絲				
		金針木耳湯	非基改豆皮、乾金針、薑、黑木耳				