

普台國民小學108年11月11日至108年11月17日菜單

日期	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日		11月16日		11月17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	茉香鮮奶綠	1碗	麥片清粥	1碗	紫米豆漿	1碗	十寶粥	1碗	可可牛奶	1碗				
	口袋餅	40g	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g	爆漿餐包	1個				
	野菇炒蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片	滷蛋	1顆	紅椒炒干丁	60g				
	野菇炒豆包	55g	筍干海結	45g	起司片	20g	滷豆腐	60g	素火腿片	1片				
	蕃茄片	40g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g	蕃茄黃芽	55g	清蒸玉米	60g				
	小黃瓜	20g	炒油菜	55g	美生菜	40g	涼拌海帶絲	45g	炒高麗菜	55g				
	香酥芋丸	20g						炒鵝白菜	55g					
午餐	香菇素麵線	1.5碗	麻香飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	水餃	8-10顆				
	香椿油腐	65g	古早味炒蛋	60g	香椿素燥	65g	香滷四角油腐	60g	紅燒蛋	60g				
	奶油烤洋芋	65g	樹子塔香豆包	60g	香酥薯球	50g	松菇蒲瓜	55g	紅燒豆腸	55g				
	素蚵仔酥	55g	茸菇扒黃芽	60g	枸杞珍菇大瓜	55g	茄香腐竹	55g	三杯雙味	55g				
	炒小白菜	65g	毛豆劍筍	55g	炒菠菜	70g	炒莧菜	60g	有機青松葉	60g				
			有機空心菜	60g	紅豆芝麻小湯圓	1碗	四神湯	1碗	味噌湯	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	胚芽米飯	1碗	漢堡	1個	小米飯	1碗	蕃茄麵疙瘩	1.5碗					客家炒飯條	1.5碗
	京醬炒干片	60g	素香酥排	1片	蕃茄炒蛋	65g	日式關東煮	65g					照燒嫩腐	65g
	白菜滷	60g	炸雙薯條	60g	蕃茄豆腐	65g	鮮菇燴玉筍	55g					紅椒咖哩洋芋	60g
	西芹腰果	50g	咖哩螺旋麵	55g	螞蟻上樹	55g	炒白花菜	60g					炒菠菜	65g
	炒A菜	65g	千島醬沙拉	50g	香滷雙色蘿蔔	60g	芹香油腐湯	1碗					紫米芋圓湯	1碗
	若谷茶湯	1碗	玉米濃湯	1碗	炒青江菜	60g								
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	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	紫米豆漿	紫米、非基改豆漿
11/11		口袋餅	口袋餅	11/13		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、起司片、奶油			素鬆	素鬆
	(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、非基改玉米、起司片、奶油			起司片	起司片
		蕃茄片	牛蕃茄			沙拉醬	素沙拉醬
		小黃瓜	小黃瓜			美生菜	美生菜
		香酥芋丸	香酥芋丸			0	
	午餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、筍絲、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、薑		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		香椿油腐	非基改三角油腐、香椿素燥			香椿素燥	迷你豆輪、香椿醬、薑
		奶油烤洋芋	洋芋、紅甜椒、奶油			香酥薯球	馬鈴薯球
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔			枸杞珍菇大瓜	大黃瓜、秀珍菇、薑、枸杞
		炒小白菜	產銷履歷小白菜、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		0				紅豆芝麻小湯圓	紅豆、芝麻小湯圓
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		京醬炒干片	非基改豆干片、四季豆、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、黑木耳、薑		(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒A菜	油菜、薑			香滷雙色蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑、滷包
		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			炒青江菜	青江菜、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、枸杞、紅棗
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐	十寶粥	白米、紫米、小米、燕麥、麥片、紅薏仁、大薏仁、洋薏仁、蓮子、桂圓
11/12		小銀絲捲	小銀絲捲	11/14		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		筍干海結	海帶結、筍干、皮絲、薑		(全素)	滷豆腐	非基改薄豆腐
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		炒油菜	油菜、薑			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋、古早味醬油			香滷四角油腐	非基改四角油腐
	(全素)	樹子塔香豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		茸菇扒黃芽	黃豆芽、金針菇、紅蘿蔔、薑			茄香腐竹	茄子、腐竹、紅甜椒、青豆仁、薑
		毛豆劍筍	劍筍、毛豆、皮絲、薑			炒莧菜	有機莧菜、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋薏仁、大薏仁、皮絲、當歸、川芎、茯苓
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	晚餐	漢堡	漢堡		晚餐	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、蕃茄、素火腿、台芹、乾香菇
		素香酥排	素香酥排			日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		炸雙薯條	地瓜薯條、薯條			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		咖哩螺旋麵	螺旋麵、青花菜、洋芋、紅甜椒、素咖哩粉			炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、薑
		千島醬沙拉	美生菜、紫甘藍、小豆苗、紅蘿蔔、非基改玉米、素沙拉醬			芹香油腐湯	油豆腐、金針菇、紅蘿蔔、高麗菜、芹菜
		玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、素火腿、非基改玉米、奶粉			0	

