

# 普台國民小學108年11月18日至108年11月24日菜單

日期	11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24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	薏仁豆漿	1碗	麥片粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	素蘿蔔糕	1片	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	厚片吐司	1片	小芋泥包	30g	西式燒餅	1片
	針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	乾燒豆包	55g	塔香炒蛋	60g	綜合堅果	65g	滷豆腐	60g	玉米炒蛋	60g
	腐皮針菇	55g	皮絲海芽	50g	巧克力脆片	20g	塔香嫩油腐	55g	海苔片	10g	清蒸玉米	55g	玉米炒包絲	55g
	香滷海帶結	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	素沙拉醬	25g	花瓜	25g	香甜玉米脆片	20g
	小瓜燴玉筍	50g	炒油菜	60g	清炒高麗菜	60g	蜜汁豆漿	20g	炒小白菜	65g	紅絲青江菜	60g	川燙敏豆	55g
	清炒鵝白菜	60g					炒青江菜	60g					千島醬	20g
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	水餃	8-10顆	素大滷麵	1.5碗	小米飯	1碗
	茄汁彩椒油腐	60g	蕃茄炒蛋	70g	酥炸什錦豆腐	65g	醬爆腰果干丁	60g	素燥滷蛋	1顆	素客家小炒	60g	咕嚕豆腸	60g
	日式味噌山藥	60g	蕃茄豆腐	65g	香滷杏鮑菇	60g	日式馬鈴薯燉	60g	素燥嫩腐	55g	芹香蒟蒻	60g	白菇玉筍	60g
	鮮菇菱角白花菜	60g	毛豆炒玉米	50g	素炒黃豆芽	55g	咖哩粉絲煲	60g	香酥鮑魚菇	55g	香酥薯餅	1-2塊	佛跳牆	60g
	炒菠菜	70g	橄欖油醋拌香	55g	炒大陸妹	70g	有機皺葉白菜	60g	有機小松葉	60g	番茄高麗菜	60g	炒菠菜	70g
	田園玉米湯	1碗	有機青江菜	60g			冬菜菇菇湯	1碗	素羹湯	1碗			山藥腰果湯	1碗
		椰香芋頭西米露	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	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	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗
	日式壽喜燒	60g	黃金豆腐	70g	古早味炒全蛋	65g	綜合滷味	60g	甜豆小油腐	60g	梅香滷蛋	1顆	香燥滷豆干	55g
	薑絲麵腸	50g	佛跳牆	55g	塔香樹子豆包	55g	五彩燴栗子	60g	素炒木耳	50g	梅香東坡若	60g	芝麻海帶根	65g
	鮮味蒲瓜	60g	炒菠菜	70g	燒冬瓜	60g	蘿蔔炒海帶	50g	西芹腰果	55g	甘燒大黃瓜	55g	炒油菜	60g
	素燥A菜	65g	三杯猴頭菇	50g	海絲雙色	55g	炒空心菜	60g	雙味油菜	65g	螞蟻上樹	50g	當歸皮絲湯	1碗
	味噌湯	1碗	四神湯	1碗	香菇芥藍	60g	蕃茄湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	炒白花菜	60g		
				蘿蔔玉米湯	1碗					木耳金針湯	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	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	48	g	46	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	44	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	278	g	279	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1709	Kcal	1696	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	薏仁豆漿	非基改豆漿、大薏仁	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
11/18		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	11/20		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			巧克力脆片	巧克力脆片
		香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑			果醬	草莓果醬
		小瓜燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔			清炒高麗菜	高麗菜
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紅燒湯麵	炆魚麵、白蘿蔔、蕃茄、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、油包
		茄汁彩椒油腐	非基改小油腐、青椒、紅甜椒、黃椒			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層塔
		日式味噌山藥	山藥、凍豆腐、紅蘿蔔、鴻喜菇、非基改味噌			香滑杏鮑菇	杏鮑菇
		鮮菇菱角白花菜	白花菜、菱角、香菇、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		炒菠菜	產銷履歷菠菜、薑			炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
		田園玉米湯	蕃茄、非基改玉米段、洋芋、紅蘿蔔			0	
		0				0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		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)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋
		薑絲麵腸	麵腸片、薑、台芹		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素燥A菜	A菜、薑			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽			香菇芥藍	香菇、芥藍菜、薑、素蠔油
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、乾香菇、薑
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
11/19		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	11/21		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔
		素鬆	素鬆			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		炒油菜	油菜、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	漢堡
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄			醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛蕃茄			日式馬鈴薯燉若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿
		毛豆炒玉米	非基改玉米、紅蘿蔔、毛豆、香菇			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		橄欖油醋拌香菇	小小菇、蘋果醋、橄欖油、巴西里葉			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、紅喜菇、薑、台芹、冬菜
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉			0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	全糙米飯	糙米
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、非基改肉燥、紅蘿蔔
		佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗			五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜椒、黃甜椒
		炒菠菜	菠菜、薑			蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑
		三杯猴頭菇	猴頭菇、小黃瓜、腰果、九層塔、薑			炒空心菜	空心菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、雷蹄、川芎、茯苓、枸杞			蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、全脂鮮奶:奶粉(5:1)	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
11/22		厚片吐司	厚片吐司	11/24		西式燒餅	燒餅
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑
		海苔片	海苔片		(全素)	玉米炒包絲	非基改豆包絲、非基改玉米、薑
		素沙拉醬	素沙拉醬			香甜玉米脆片	香甜玉米脆片
		炒小白菜	小白菜、薑			川燙敏豆	敏豆
		0				千島醬	素千島醬
	午餐	水餃	素熟水餃		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥油蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、青椒、紅甜椒
	(全素)	素燥嫩腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪			白菇玉筍	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		有機小松葉	有機小松葉、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筊白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			山藥腰果湯	山藥、非基改玉米、腰果、豆輪、薑、若谷茶包、枸杞、紅棗
		0					
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇、黑木耳、台芹
		甜豆小油腐	非基改油腐丁、甜豆、紅蘿蔔、乾香菇			香燥滷豆干	非基改豆干、洋芋、紅蘿蔔
		素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			炒油菜	油菜、薑
		雙味油菜	油菜、杏鮑菇、薑片、素蠔油			當歸皮絲湯	山藥、皮絲、乾金針、薑、枸杞、乾香菇、當歸中藥
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸、乾香菇			0	
		0					
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
11/23		小芋泥包	小芋泥包				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑				
		清蒸玉米	非基改玉米				
		花瓜	花瓜				
		紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		0					
	午餐	素大油麵	白油麵、大白菜、非基改豆腐、筍絲、香菇、紅蘿蔔、金針菇、素火腿、黑木耳				
		素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑				
		芹香筍筋	筍筋、黃豆芽、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔				
		香酥薯餅	三角小薯餅				
		番茄高麗菜	高麗菜、番茄、百頁豆腐條				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	梅香油蛋	水煮蛋、梅干菜				
	(全素)	梅香東坡若	素東坡肉、梅干菜				
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹				