

普台國民小學109年01月13日至109年01月19日菜單

日期	1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19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	皮絲山藥當歸湯	1碗	可可豆漿	1碗	阿華田	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗	海芽味噌湯	1碗	芋頭米粉湯	1碗
	苦茶油麵線	60g	芝麻包	60g	厚片吐司	1片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	香噴噴壽司飯	200g	刈包	60g
	茶葉蛋	60g	香滷三角油腐	60g	乾燒豆包	60g	起司滑蛋	60g	素鮭魚沙拉	65g	燒海苔	1片	古早味炒蛋	60g
	塔香嫩油腐	55g	薑絲鮮菇冬瓜	25g	素沙拉醬	1匙	起司豆包	55g	素熱狗沙拉	65g	美乃滋玉米	60g	梅香東坡若	60g
	鮮菇蒲瓜	25g	紅絲海帶根	50g	烤海苔片	15g	鮮菇炒大瓜	50g	素培根	1片	素鬆	20g	炒酸菜	45g
	豆輪海芽	50g	炒青江菜	60g	炒大陸妹	65g	豆漿	20g	炸馬鈴薯	65g	清燙小黃瓜	50g	快炒筍瓜	50g
	炒鵝白菜	60g					炒鵝白菜	60g	小黃瓜絲	30g			炒高麗菜	60g
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	麥片飯	1碗	五穀飯	1碗	白米飯	1碗
	醬爆干丁	65g	香Q滷蛋	75g	酥炸什錦豆腐	65g	滷味黑白切	65g	豆腐炒蛋	70g	乾燒豆包	65g	古早味素燥	65g
	日是馬鈴薯燉若	60g	香滷嫩腐	80g	白菇玉筍	55g	素炒黃豆芽	55g	炒豆腐	65g	蒙古鮮蔬小炒	60g	酥炸彩椒鮑菇	60g
	咖哩粉絲煲	55g	枸杞珍菇大黃	55g	紅椒香烤洋芋	60g	焗烤奶香玉米	60g	猴菇粟香白菜	50g	鮮味蒲瓜	55g	奶油烤玉米	65g
	炒大陸妹	65g	小瓜香拌木耳	60g	炒高麗菜	65g	三鮮炒黃瓜	60g	香酥秀珍菇	60g	炒大陸妹	65g	炒菠菜	70g
	田園山藥湯	1碗	有機黑葉白菜	60g			若谷茶湯	1碗	有機小松葉	60g	四神湯	1碗	珍珠奶茶	1碗
			椰香紫米芋圓	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	紅豆湯圓	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一盒	紅豆芋圓	一碗	優酪乳	一罐	光泉奶酪	一盒	包子	一個
晚餐	香菇素麵線	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗	漢堡	1個	紫米飯	1碗	麻醬小烏龍	1.5碗
	照燒豆腐	60g	綜合滷味	65g	針菇炒蛋	60g	素粽	200g	素香酥排	1片	蕃茄炒蛋	65g	蔬香天婦羅	65g
	素蚵仔酥	60g	鮮菇菱角白花	60g	腐皮針菇	55g	素客家小炒	65g	炸雙薯條	65g	蕃茄炒豆腐	65g	干梅地瓜條	65g
	奶油鮑菇白菜	55g	芋香蘿蔔	60g	梅香筍干豆輪	60g	小瓜鮮味小炒	60g	咖哩螺旋麵	60g	香滷雙色蘿蔔	60g	枸杞麻油高麗菜	60g
	炒菠菜	60g	素燥大陸妹	65g	燒冬瓜	55g	炒青江菜	60g	千島沙拉	60g	三杯杏鮑菇	60g	當歸皮絲山藥湯	1碗
			鮮筍素酥湯	1碗	炒A菜	60g			玉米濃湯	1碗	炒花椰菜	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	48	g	50	g	48	g	46	g	47	g	46	g	49	g
脂肪	46	g	46	g	45	g	45	g	46	g	44	g	46	g
醣類	285	g	290	g	287	g	288	g	285	g	283	g	284	g
熱量	1746	Kcal	1774	Kcal	1745	Kcal	1741	Kcal	1742	Kcal	1712	Kcal	1746	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	皮絲山藥當歸湯	山藥、皮絲、老薑、當歸、乾香菇	<三>	早餐	阿華田	阿華田
1/13		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油	1/15		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	茶葉蛋	CAS洗選蛋、滷包、紅茶包			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇
	(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		鮮菇蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			烤海苔片	海苔片(大片)
		豆輪海芽	紅蘿蔔、乾海芽、皮絲、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒鵝白	鵝白菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、非基改玉米、蕃茄、紅蘿蔔、豆豉、薑、乾香菇、滷包
		醬爆干丁	非基帶豆干丁、毛豆仁、腰果、紅蘿蔔			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、黃甜椒、小蕃茄、九層塔
		日是馬鈴薯嫩若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿			白菇玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳			紅椒香烤洋芋	洋芋、紅甜椒、奶油
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			炒高麗菜	產銷履歷高麗菜
		田園山藥湯	山藥、非基改玉米、豆輪、薑、若谷茶包、枸杞、紅棗			0	
	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		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒豆腐	非基改油豆腐、白芝麻		(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔		(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、奶油、黑木耳			梅香筍干豆輪	筍干、迷你豆輪、梅干菜
		炒菠菜	菠菜、薑絲			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、薑、枸杞
		0				炒A菜	A菜、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
<二>	早餐	可可豆漿	非基改豆醬、可可粉	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
1/14		芝麻包	芝麻包	1/16		芝麻包	小芝麻包
		香滷三角油腐	非基改三角油腐		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
		薑絲鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、冰糖、香菇		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷味			滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑絲、台芹、滷包
	(全素)	香滷嫩油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		枸杞珍菇大黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、薑、枸杞			焗烤奶香玉米	非基改玉米、彩椒、奶粉、乳酪絲
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			三鮮炒黃瓜	大黃瓜、薑絲、黑木耳、素蝦粒、素丸
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、乾香菇、若谷茶包
		椰香紫米芋圓	地瓜圓、芋圓、紫米、冰糖、椰漿粉、奶粉				
	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
		綜合滷味	非基改黑干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、紅蘿蔔			素粽	素粽
		鮮菇菱角白花	白花椰、菱角、香菇、紅蘿蔔、薑			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		芋香蘿蔔	白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑			小瓜鮮味小炒	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		素燥大陸妹	大陸妹、素燥、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		鮮筍素酥湯	鮮筍片、排骨酥、薑絲			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	阿薩姆紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)	<日>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔、菜脯、非基改豆皮、台芹、乾香菇
1/17		薄片吐司	薄片吐司	1/19		刈包	刈包
	(蛋素)	素鮭魚沙拉	素鮭魚沙拉、非基改玉米、紅蘿蔔		(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋
	(全素)	素熱狗沙拉	洋芋、素熱狗、素沙拉、非基改玉米		(全素)	梅香東坡若	素東坡若、梅干菜、薑
		素培根	素培根			炒酸菜	酸菜、薑
		炸馬鈴薯	洋芋			快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔
		小黃瓜絲	小黃瓜			炒高麗菜	高麗菜
	午餐	麥片飯	白米、黑芝麻		午餐	白米飯	白米
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、素火腿、薑			古早味素燥	迷你豆輪、乾香菇
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		猴菇栗香白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			奶油烤玉米	非基改玉米、奶油
		香酥秀珍菇	秀珍菇			炒菠菜	菠菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			珍珠奶茶	粉圓、奶粉
		紅豆西米露	紅豆、椰漿、西谷米				
	晚餐	漢堡	漢堡		晚餐	麻醬小烏龍	小烏龍、非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔
		素香酥排	黑胡椒香酥排			蔬香天婦羅	茄子、青花菜、白花菜、杏鮑菇、紅地瓜、芋頭、小黃瓜、酥炸粉
		炸雙薯條	地瓜薯條、薯條			干梅地瓜條	地瓜薯條、干梅粉
		咖哩螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、紅甜椒、素咖哩粉			枸杞麻油高麗菜	高麗菜、甜椒、枸杞、麻油
		千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、素沙拉醬			當歸皮絲山藥湯	山藥、皮絲、乾金針、枸杞、乾香菇、當歸中藥包
		玉米濃湯	非基改玉米醬、素火腿、洋芋、奶粉			0	
<六>	早餐	海芽味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌				
1/18		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋				
		燒海苔	燒海苔				
		美乃滋玉米	非基改玉米、美乃滋				
		素鬆	素鬆				
		清燙小黃瓜	小黃瓜				
		0					
	午餐	五穀飯	白米、五穀米				
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、香菇、台芹				
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑				
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、素解若絲、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、當歸、川芎、茯苓、枸杞				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、牛蕃茄				
		香滷雙色蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑				
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		炒花椰菜	花椰菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹				