

普台國民小學109年02月24日至109年03月01日菜單

日期	2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		2月29日		3月1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	小米粥	1碗	阿華田	1碗	芋頭米粉湯	1碗	南瓜濃湯	1碗
	牛奶饅頭	70g	素蘿蔔糕	100g	手撕奶香麵包	60g	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	刈包	70g	墨西哥捲餅	1片
	起司滑蛋	60g	素燥干丁	60g	造型包子	60g	高麗菜炒蛋	60g	素鮪魚沙拉	60g	素火腿片	1片	馬鈴薯蛋沙拉	60g
	起司豆包	55g	白玉海結	55g	香滷豆干	60g	高麗菜炒豆包	55g	杏仁葡萄乾沙拉	55g	白芝麻糖粉	7g	玉米馬鈴薯沙	60g
	玉米炒毛豆	45g	素鬆	20g	巧克力脆片	20g	鮮菇炒大瓜	50g	素培根	1片	炒酸菜	30g	娘惹山藥捲	1個
	香炒海帶絲	40g	炒油菜	60g	素小熱狗	1條	豆漿	20g	炸馬鈴薯	60g	炒小白菜	60g	蕃茄片	40g
	炒青江菜	50g			炒鵝白菜	60g	枸杞大白菜	60g	小黃瓜	50g			小黃瓜	30g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	燕麥飯	1碗	白米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	五穀飯	1碗
	素客家小炒	60g	蕃茄炒蛋	60g	椒鹽豆腐	65g	醬爆素麵腸	60g	素燥滷蛋	60g	酥炸什錦豆腐	65g	家常豆腐	65g
	烤薯餅	50g	蕃茄炒豆腐	55g	炸醬小瓜黑輪	60g	咖哩洋芋	65g	素燥嫩豆腐	60g	孜然鮮蔬烤洋	65g	香滷豆輪石篙	60g
	芹香蒟蒻	55g	猴菇栗香燒白	60g	炒青江菜	65g	紅椒黃芽	55g	焗烤奶香玉米	65g	炒龍鬚菜	60g	彩椒腰果G丁	60g
	炒大陸妹	65g	枸杞珍菇大黃	60g	關冬煮湯	1碗	有機小松葉	65g	彩繪玉米菇	60g	山藥蓮藕湯	1碗	素羊若炒芥藍	65g
			有機小白菜	65g			木耳金針湯	1碗	炒菠菜	70g			蕃茄湯	1碗
			紅豆西米露	1碗					草菇餘次羹	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	芋頭西米露	一碗	光泉米漿	一瓶	麵包	一個	國農麥芽牛奶	一罐	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	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	小米飯	1碗	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗
	素G腰果	60g	麥克G塊	60g	梅香滷蛋	60g	照燒豆腐	60g	小油腐菱角燒	60g	針菇炒蛋	60g	香椿油腐	60g
	鮮蔬壽喜燒	60g	糖醋山藥	60g	梅香冬坡若	60g	素蚵仔酥	60g	素炒木耳	55g	腐皮針菇	60g	干梅地瓜條	60g
	松菇蒲瓜	60g	鮮菇花椰菜	60g	燒冬瓜	60g	塔香鮑菇	60g	醬烤玉米	60g	黃瓜燴鮮菇	60g	紅絲油菜	60g
	炒菠菜	65g	三絲豆腐羹	1碗	炒冬粉	60g	炒空心菜	60g	炒A菜	60g	塔香海草	55g	白花蘿蔔湯	1碗
	紫菜豆腐湯	1碗			炒高麗菜	65g			薑絲冬瓜湯	1碗	炒青花菜	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	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	45	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	283	g	283	g	285	g	281	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1716	Kcal	1729	Kcal	1729	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
2/24		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	2/26	(蛋素)	手撕奶香麵包	手撕奶香麵包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司		(全素)	造型包子	造型包子
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			香滷豆干	非基改豆干、滷包
		玉米炒毛豆	非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔、薑			巧克力脆片	巧克力脆片
		香炒海帶絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			素小熱狗	素小熱狗
		炒青江菜	青江菜、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	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	日式炒烏龍	烏龍麵、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			椒鹽豆腐	非基改薄豆腐、九層塔
		烤薯餅	小三角薯餅			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、蒟蒻、紅蘿蔔
		芹香蒟蒻	素蒟蒻白魷魚、台芹、黃豆芽、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			炒青江菜	青江菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			關冬煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改油腐、紅蘿蔔、台芹
		0				0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		素G腰果	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	梅香滷蛋	水煮蛋、梅干菜、滷包
		鮮蔬壽喜燒	大白菜、金針菇、玉米筍、非基改角螺、長豆、紅蘿蔔		(全素)	梅香冬坡若	素冬坡若、梅干菜、滷包
		松菇蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、柳松菇、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、薑、紫菜			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						菜心玉米湯	菜心、非基改玉米、非基改角螺、薑
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇、台芹、乾香菇	<四>	早餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
2/25		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	2/27		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)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔		(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			豆漿	豆漿
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			醬爆素麵腸	非基改麵腸、筍白筍、甜豆、薑
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			咖哩洋芋	洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、栗子、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑			紅椒黃芽	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			有機小松葉	有機小松葉、薑
		有機小白菜	有機小白菜、薑			木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹
		紅豆西米露	紅豆、椰漿、奶粉、西谷米				
	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
		糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		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			炒空心菜	空心菜、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉
2/28		薄片吐司	薄片吐司	3/1		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	(蛋素)	素鮭魚沙拉	蛋素鮭魚沙拉、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)	杏仁葡萄乾沙拉	洋芋、杏仁片、葡萄乾、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			娘惹山藥捲	娘惹山藥捲
		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	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			家常豆腐	非基改豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改細豆腐、碎豆輪、薑			香滷豆輪石篙筍	石篙筍、豆輪、紅蘿蔔、滷包
		焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲、奶油			彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		彩繪玉米菇	玉米菇、長豆、黃甜椒、紅甜椒、薑			素羊若炒芥藍	芥藍菜、素羊若、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑
		茸菇餘次羹	豆芽菜、素餘次羹、金針菇、素餘次、台芹、乾香菇、黑木耳				
	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
		醬烤玉米	非基改玉米、奶油			紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			白花蘿蔔湯	白花菜、非基改玉米、白蘿蔔、非基改豆皮、台芹
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、香菇、薑、當歸			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				
2/29		刈包	刈包				
		素火腿片	素火腿片				
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻				
		炒酸菜	酸菜、薑				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		0					
	午餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、磨菇、非基改玉米、乾香菇、三色豆				
		酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、小蕃茄、玉米筍、九層塔				
		孜然鮮蔬烤洋芋	洋芋、小黃瓜、紅甜椒、孜然粉				
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑				
		山藥蓮藕湯	山藥、非基改玉米、蓮藕、豆輪、薑、紅棗				
		0					
	晚餐	小米飯	白米、小米飯				
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、台芹				
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹				
		黃瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈、紅蘿蔔、生鮮木耳				
		塔香海茸	海茸、九層塔、薑				
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑				
		榨菜若絲湯	淡榨菜、高麗菜、素若絲、乾香菇				