

普台國民小學109年03月09日至108年03月15日菜單

日期	3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15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	日式味噌湯	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	鮮蔬豆包	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	芹香海帶絲	45g	巧克力脆片	15g	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	炒大陸妹	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					枸杞大白菜	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	燕麥飯	1碗	青蔬咖哩麵疙	1.5碗	小米飯	1碗
	茄汁彩椒油腐	60g	紅糟蛋	70g	酥炸什錦豆腐	65g	醬爆腰果干丁	60g	鮑菇炒蛋	1顆	椒鹽豆腸	60g	凍腐燴針菇	60g
	芋薺茄子	60g	紅糟豆腸	65g	白菇玉筍	60g	日式馬鈴薯燉	60g	腐皮炒鮑菇	55g	珍菇箭筍	60g	小瓜素黑輪	60g
	香菇九大黃瓜	60g	茶香滷杏鮑菇	60g	素炒黃豆芽	55g	咖哩粉絲煲	60g	彩椒三色	50g	炒菠菜	70g	蒙古鮮蔬小炒	60g
	炒大陸妹	70g	毛豆炒玉米	55g	素XO醬炒高麗	60g	有機青江菜	60g	薑絲鮮菇冬瓜	55g	蕃茄嫩腐湯	1碗	炒高麗菜	70g
	田園玉米湯	1碗	有機青松葉	60g			冬菜菇菇湯	1碗	有機小松葉	60g			山藥腰果湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一盒	豆漿	一碗	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	豆沙包	一個
晚餐	紫米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗	素燥拌麵	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	紅燒皇帝豆油腐	60g	梅香滷蛋	1顆	香燥滷豆干	55g
	薑絲麵腸	50g	三杯猴頭菇	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	菠菜炒粉絲	70g	馬鈴薯燉若	60g	蘿蔔炒海帶	50g	西芹腰果	55g	甘燒大黃瓜	55g	炒龍鬚菜	60g
	素燥A菜	65g	鮮筍素酥湯	1碗	海絲雙色	55g	炒空心菜	60g	雙味油菜	65g	螞蟻上樹	50g	薑絲冬瓜湯	1碗
	麻油鮮蔬湯	1碗			香菇芥藍	60g	羅宋湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗	炒白花菜	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	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	日式味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
3/9		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	3/11		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			鮮蔬豆包	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			炒大陸妹	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	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、滷包
		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
		荸薺茄子	茄子、荸薺、薑、台芹			白菇玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、豆芽菜、薑絲
		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			馬鈴薯燉若	馬鈴薯、豆G、東坡若、紅蘿蔔
		素燻A菜	A菜、薑			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
		麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、凍豆腐、非基改豆皮、枸杞、紅棗			香菇芥藍	香菇、芥藍菜、薑、素蠔油
						當歸皮絲湯	山藥、皮絲、乾金針、薑、枸杞、乾香菇、當歸
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
3/10		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	3/12		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
		芹香海帶絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(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				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	白米、小米
	(蛋素)	紅糟蛋	CAS洗選蛋、紅麴醬、滷包			醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	紅糟豆腸	非基改豆腸、紅麴醬			日式馬鈴薯燉若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、蒟蒻
		茶香滷杏鮑菇	杏鮑菇、茶香滷包			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		毛豆炒玉米	CAS玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機青松葉	有機青松葉、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	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	素燥拌麵	白麵條、素燥、醬汁
		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、非基改角螺、紅蘿蔔
		三杯猴頭菇	猴頭菇、小黃瓜、腰果、九層塔、薑			五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜椒、黃甜椒
		菠菜炒粉絲	菠菜、冬粉、薑			蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑
		鮮筍素酥湯	鮮筍、素排骨、薑			炒空心菜	空心菜、薑
						羅宋湯	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
3/13		厚片吐司	厚片吐司	3/15		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	燕麥飯	白米、燕麥粒		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			凍腐燴針菇	非基改凍豆腐、金針菇、台芹
	(全素)	腐皮炒鮑菇	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			小瓜素黑輪	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		彩椒三色	青椒、黃甜椒、紅甜椒、薑、黑木耳			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		薑絲鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、冰糖、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		有機小松葉	有機小松葉、薑			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
		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	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
		紅燒皇帝豆油豆腐	非基改油豆腐丁、皇帝豆、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			炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑
		雙味油菜	油菜、杏鮑菇、薑片、素蠔油			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸
		蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、乾香菇			0	
		0					
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
3/14		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	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蘆筍、紅蘿蔔、香菇、咖哩粉				
		椒鹽豆腸	豆腸、椒鹽粉				
		珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		蕃茄嫩腐湯	蕃茄、大白菜、非基改細豆腐、薑、乾香菇				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	梅香滷蛋	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				
		關東煮湯	白蘿蔔、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜				