

# 普台國民小學109年03月16日至109年03月22日菜單

日期	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22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	豆漿田園粥	1碗	芋頭米粉湯	1.5碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	芋香小饅頭	20g	刈包	30g	煉乳可頌	60g	地瓜包	40g	爆漿餐包	60g				
	菠菜炒蛋	60g	素火腿片	1片	煉乳軟法麵包	55g	紅燒蛋	1顆	椒香玉米干丁	55g				
	菠菜炒豆包	55g	白芝麻糖粉	7g	椒香豆干	45g	紅燒凍豆腐	55g	素火腿片	1片				
	素鬆	10g	炒酸菜	55g	清蒸玉米	55g	蜜汁豆漿	20g	清蒸地瓜	60g				
	香菇滷冬瓜	50g	炒小白菜	60g	炒高麗菜	60g	香滷海帶結	50g	千島敏豆	55g				
	炒大陸妹	60g					枸杞大白菜	600g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	義大利加汁右醬	1.5碗	小米飯	1碗	地瓜飯	1碗				
	薑汁嫩腐燒	65g	茶香可樂滷蛋	65g	黑胡椒香酥排	1片	南洋咖哩豆腐	65g	針菇炒蛋	65g				
	如意什錦菜	60g	茶香可樂滷豆	80g	櫛瓜鮮蔬小烤	65g	芝麻海帶根	55g	腐皮針菇	60g				
	味噌炒大頭菜	60g	西芹鮮尤	60g	鮮菇青花菜	65g	筑前煮	60g	猴菇菱角燒	60g				
	炒高麗菜	65g	帕瑪林奶油馬鈴薯	60g	玉米濃湯	1碗	有機黑葉白菜	65g	紅椒黃芽	55g				
	四神湯	1碗	有機嫩葉白菜	65g			四喜素菜湯	1碗	有機青松葉	65g				
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	國農巧克力牛奶	一瓶	麵包	一個	紅豆芋圓	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗					客家炒粿條	1.5碗
	麵輪豉汁豆腐	60g	素粽	1顆	塔香豆皮炒蛋	60g	醬爆黑干杏鮑	60g					照燒油腐	65g
	針菇三絲	55g	素客家小炒	60g	塔香豆皮	60g	玉米若末	60g					甘梅地瓜條	60g
	燒冬瓜	65g	鮑菇蒲瓜	60g	螞蟻上樹	55g	素炒木耳	55g					炒菠菜	70g
	炒油菜	60g	炒青江菜	60g	鮮菇燴玉筍	60g	蠔油芥藍菜	60g					冬瓜珍珠QQ	1碗
	素羹湯	1碗			炒A菜	65g	冬瓜薏仁素排	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	48	g	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	43	g	48	g	44	g	42	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	283	g	278	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1679	Kcal	1760	Kcal	1700	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	637	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆漿田園粥	白米、非基改豆漿、非基改玉米、素火腿、乾香菇	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
3/16		芋香小饅頭	芋香小饅頭	3/18	(蛋素)	煉乳可頌	可頌麵包、煉乳
	(蛋素)	菠菜炒蛋	CAS洗選蛋、菠菜、紅蘿蔔		(全素)	煉乳軟法麵包	軟法麵包、煉乳
	(全素)	菠菜炒豆包	非基改豆包、菠菜、紅蘿蔔			椒香豆干	非基改豆干、非基改玉米、黑胡椒、奶油
		素鬆	素鬆			清蒸玉米	非基改玉米粒
		香菇滷冬瓜	冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	義大利茄汁若醬麵	小烏龍、蕃茄、杏鮑菇、皮絲、九層塔、奶油
		薑汁嫩腐燒	非基改嫩油腐、薑、紅蘿蔔			黑胡椒香酥排	黑胡椒香酥排
		如意什錦菜	黃豆芽、木耳、非基改豆干絲、金針菇、酸菜、台芹、紅蘿蔔			櫛瓜鮮蔬小烤	南瓜、櫛瓜、茄子、紅甜椒
		味噌炒大頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、味噌			鮮菇青花菜	青花菜、香菇、薑
		炒高麗菜	QR-code 高麗菜			玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓			0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、小米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		麵輪豉汁豆腐	非基改豆腐、地瓜、迷你豆輪、豆豉		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、九層塔
		針菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹		(全素)	塔香豆皮	非基改豆皮、九層塔、薑
		燒冬瓜	冬瓜、香菇、枸杞、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒油菜	油菜、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔
		素羹湯	非基改薄豆腐絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍			炒A菜	產銷履歷A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、薑、紅棗
<二>	早餐	芋頭米粉湯	彌里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
3/17		刈包	刈包	3/19		地瓜包	小地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	紅燒蛋	CAS洗選蛋、滷包
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉		(全素)	紅燒凍豆腐	非基改凍豆腐、滷包
		炒酸菜	酸菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒小白菜	小白菜、薑			香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、可樂、紅茶包、滷包			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉
	(全素)	茶香可樂滷豆干	非基改千層豆干、紅茶包、滷包			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		西洋鮮尤	西洋芹、素花汁、紅甜椒、薑			筑前煮	山藥、蓮藕、四季豆、牛蒡、竹筍、紅蘿蔔
		帕瑪森奶油馬鈴薯	馬鈴薯、奶油、帕瑪森起司、洋香菜			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			四喜素菜湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、海帶結、薑、芥\非基改角螺、薑
		黑糖珍珠地瓜圓	地瓜、黑糖、粉圓、地瓜圓、芋圓				
	晚餐	冬菜丫冬粉	冬粉、素沙嗲丫若、金針菇、冬菜、皮絲、台芹		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		素粽	素粽			醬爆黑豆干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、毛豆仁、九層塔
		素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑、枸杞			素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、素蠔油
		0				冬瓜薏仁素排	冬瓜、素排、薑、薏仁

