

普台國民小學109年03月23日至109年03月29日菜單

日期	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29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	香醇牛奶	1碗	麥片粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	玉米濃湯	1碗	古都菜頭湯	1碗	阿華田	1碗
	芋香小饅頭	20g	全麥吐司	2片	銀絲捲	2片	素蘿蔔糕	1片	巧克力鬆餅	40g	苦茶油麵線	60g	中切沙拉台	1個
	高麗菜炒蛋	60g	素火腿	1片	菜脯炒碎干	1片	塔香炒蛋	60g	爆漿餐包	40g	滷豆腐	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g
	高麗菜炒豆包	55g	起司片	1片	快炒筍瓜	1片	塔香豆包	55g	迷迭香滷豆干	60g	鮮味蒲瓜	55g	葡萄洋芋沙拉	60g
	素鬆	25g	素沙拉醬	20g	香滷海結	20g	炒雙菇	45g	素火腿	1片	白菇海帶根	45g	素熱狗	1條
	香菇滷冬瓜	50g	川燙敏豆	45g	炒油菜	40g	炒冬粉	50g	杏仁地瓜溫沙拉	60g	炒鵝白菜	60g	起司片	1片
	炒大陸妹	60g					炒鵝菜	60g	炒大陸妹	60g			黃瓜片	40g
午餐	小米飯	1碗	五穀米	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	雪菜若絲麵	1.5碗	紅麥小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	咕嚕豆腸	65g	蕃茄炒蛋	75g	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	60g	茶香蛋	70g	香椿素燥	65g	綜合滷味	65g
	焦溜馬鈴薯	60g	蕃茄炒豆腐	80g	黃金瓜薯	55g	玉米若末	55g	茶香三角油腐	65g	小瓜香拌木耳	50g	芹香茼蒿	60g
	海味絲瓜	70g	豆酥炒醜豆	60g	玉米焗青花菜	60g	香酥薯餅	1-2個	芝麻鮑魚菇	50g	三杯雙菇	60g	香酥秀珍菇	55g
	炒菠菜	70g	白菜滷	60g	蒸糖珍珠地瓜干	1碗	有機小松葉	65g	有機小白菜	60g	炒菠菜	70g	清炒高麗菜	65g
	四神湯	1碗	有機青江菜	65g			筍片湯	1碗	紅燒湯	1碗	三絲豆腐羹	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	薑汁湯圓	一碗	麵包	一個	燒仙草	一碗	國農麥芽牛奶	一瓶	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	紅棗桂圓	一碗
晚餐	糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香椿刀削麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	醬爆豆包	60g	香滷豆干	60g	素燥滷蛋	60g	海結燒素G	60g	香燥豆干	60g	咖哩洋芋炒蛋	65g	素客家小炒	60g
	小瓜彩椒G丁	55g	栗子和風洋芋	55g	素燥嫩豆腐	55g	麵托南瓜	1條	波羅木耳	60g	咖哩醬佐豆包	65g	甜豆玉筍	60g
	秀珍蒲瓜小炒	60g	炒青花菜	60g	寧波炒白菜	50g	炒青江菜	65g	甘燒大黃瓜	45g	酥炸地瓜條	60g	炒大白菜	65g
	素燥A菜	60g	當歸皮絲湯	1碗	炸醬杏包菇	50g	紫菜素丸湯	1碗	炒油菜	65g	海絲雙色	55g	冬瓜薏仁湯	1碗
	蕃茄味噌湯	1碗			XO醬高麗菜	60g			白花蘿蔔湯	1碗	炒A菜	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	23	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	21	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	89	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	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、非基改玉米粒、素火腿、乾香菇	<三>	早餐	麥片粥	白米、麥片
3/23		芋香小饅頭	芋香小饅頭	3/25		銀絲捲	銀絲捲
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔			菜脯炒碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔			快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆			香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		香菇滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕結			炒油菜	油菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、黃甜椒、紅甜椒			五香小油腐	非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角
		焦溜馬鈴薯	洋芋、紅蘿蔔、台芹			黃金瓜薯	地瓜、洋芋、毛豆仁、香菇、薑
		海味絲瓜	絲瓜、解若絲、乾海芽、薑			玉米焗青花菜	青花菜、非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲
		炒菠菜	菠菜、薑			黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川			0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		醬爆豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素燥
		小瓜彩椒G丁	小黃瓜、杏鮑菇、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、素燥
		秀珍蒲瓜小炒	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			寧波炒白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			炸醬杏包菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、蕃茄			XO醬高麗菜	高麗菜、素XO醬
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇
<二>	早餐	香醇牛奶	澳洲全脂奶粉	<四>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿
3/24		全麥吐司	全麥薄片吐司	3/26		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		素火腿	素火腿片		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔素、紅蘿蔔
		起司片	起司片		(全素)	塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔
		素沙拉醬	素沙拉醬			炒雙菇	秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		川燙敏豆	敏豆			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、苔芹
		0				炒鵝菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改豆腐、蕃茄、薑			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		豆酥炒醜豆	醜豆、紅蘿蔔、豆酥、薑			香酥薯餅	三角小薯餅
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳			有機小松菜	有機小松菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	香椿刀削麵	刀削麵、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
		香滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、滷包、八角			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		栗子和風洋芋	洋芋、玉米筍、栗子、生鮮香菇、白芝麻			麵托南瓜	南瓜、蕃茄醬
		炒青花菜	青花菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、紅棗、薑、當歸			紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉	<日>	早餐	阿華田	白米、紫米
3/27	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬	3/29		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	葡萄洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		素火腿	素火腿			素熱狗	素熱狗
		杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片			起司片	起司片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			黃瓜片	小黃瓜
	午餐	雪菜若絲麵	白扁麵、雪裡紅、素燥、紅蘿蔔、素肉絲、乾香菇		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、紅茶包、茶葉蛋滷包			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
	(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹、茶葉蛋滷包			芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻			香酥秀珍菇	秀珍菇
		有機小白菜	有機小白菜、薑			清炒高麗菜	高麗菜
		紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬			紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿、奶粉
		0				0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	麻醬麵	細黃油麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		香燻豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		波羅木耳	木耳、鳳梨、薑			甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒油菜	油菜、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
		白花蘿蔔湯	白花菜、非基改玉米、白蘿蔔、非基改豆皮、台芹			0	
<六>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹				
3/28		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包				
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑				
		白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑				
		炒鵝白	鵝白菜、薑				
		0					
	午餐	紅參小米飯	白米、紅參、小米				
		香椿素燥	迷你豆輪、香椿醬、薑				
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		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				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉				
	(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條、梅子粉				
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑				
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑				
		木耳金針湯	乾金菇、木耳、非基改角螺、薑、台芹				