

# 普台國民小學109年03月30日至109年04月05日菜單

普台國民小學109年03月30日至109年04月05日菜單														
日期	3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5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	豆腐味噌湯	1碗	黑糖烤奶	1碗	濃醇豆漿	1碗								
	香噴噴壽司飯	1碗	藍莓千層可頌	1個	筍仔包	65g								
	燒海苔	1片	爆漿奶油餐包	1顆	火腿玉米炒蛋	60g								
	美乃滋玉米	50g	奶油椒香豆干	55g	火腿玉米炒豆包	60g								
	素鬆	20g	香甜玉米脆片	10g	芝麻拌海芽	50g								
	清燙小黃瓜	25g	香Q芋丸	1顆	蕃茄黃芽	60g								
			炒高麗菜	60g	炒小白菜	60g								
午餐	兒童節特餐		五穀飯	1碗	小米飯	1碗								
	吐司先生	1份	鮮味玉米蒸蛋	65g	八寶醬干丁	1顆								
	茄汁彎管麵	60g	樹子蒸豆腐	65g	香筍豆輪東坡若	55g								
	黃金豆腐	65g	清炒絲瓜	65g	洋菇炒甜豆	50g								
	冬瓜茶凍	65g	炸醬小黑輪	60g	咖哩炒白花	50g								
	炒青花菜	65g	有機青松葉	60g	關東煮湯	60g								
	珍珠奶茶	1碗	鮮筍素酥湯	1碗										
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	光泉豆漿	一罐	麵包	一個										
晚餐	紫米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗									素燥拌麵	1.5碗
	素燥滷蛋	1顆	茶香可樂滷豆干	60g									腐皮炒鮑菇	60g
	素燥嫩豆腐	60g	金黃奶油玉米	65g									酥炸甜不辣	65g
	茄汁洋芋	60g	素蚵仔酥	60g									紅絲高麗菜	60g
	和風豆芽粉絲菠菜	60g	素羊若空心菜	60g									冬瓜檸檬珍珠	1碗
	炒油菜	60g												
	冬菜丸子湯	1碗												
水果	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	42	g	43	g	37	g	0	g	0	g	0	g	18	g
脂肪	40	g	41	g	33	g	0	g	0	g	0	g	16	g
醣類	289	g	288	g	195	g	0	g	0	g	0	g	99	g
熱量	1684	Kcal	1693	Kcal	1225	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	612	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽	<三>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿
3/30		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	4/1		筍仔包	筍仔包
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	火腿玉米炒蛋	CAS洗選蛋、素火腿、非基改玉米
		美乃滋玉米	非基改玉米粒、素沙拉醬		(全素)	火腿玉米炒豆包	非基改豆包、素火腿、非基改玉米
		素鬆	素鬆			芝麻拌海芽	乾海芽、白芝麻
		清燙小黃瓜	小黃瓜			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、薑
		0				炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	兒童節特餐			午餐	小米飯	白米、小米
		吐司先生	薄片吐司、素火腿、起司片、奶粉、乳酪絲			八寶醬干丁	非基改豆干、玉米筍、毛豆仁、素火腿、竹筍、香菇
		茄汁彎管麵	彎管麵、洋芋、非基改玉米、毛豆仁			香筍豆輪東坡若	鮮筍、素東坡若、迷你豆輪、滷包
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			洋菇炒甜豆	甜豆、洋菇、黃甜椒、紅甜椒、薑
		冬瓜茶凍	冬瓜茶、吉利T			咖哩炒白花	白花菜、素咖哩粉
		炒青花菜	青花菜、薑			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改嫩豆腐、非基改味噌、紅蘿蔔、台芹
		珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包			0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	0	
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔、素燥			0	
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改細豆腐、素燥			0	
		茄汁洋芋	洋芋、青椒			0	
		和風豆芽粉絲菠菜	Q豆芽菜、菠菜、紅蘿蔔、冬粉、熟白芝麻			0	
		炒油菜	油菜、薑			0	
		冬菜丸子湯	高麗菜、素香菇丸、金針菇、冬菜、台芹			0	
<二>	早餐	黑糖烤奶	奶粉、黑糖、紅茶包	<四>	早餐		
3/31	(蛋素)	藍莓千層可頌	藍莓千層可頌	4/2		0	
	(全素)	爆漿奶油餐包	爆漿奶油餐包			0	
		奶油椒香豆干	非基改豆干、奶油			0	
		香甜玉米脆片	香甜玉米脆片			0	
		香Q芋丸	素食芋丸			0	
		炒高麗菜	高麗菜			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	0	
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、解若絲、非基改玉米			0	
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			0	
		清炒絲瓜	絲瓜、薑			0	
		炸醬小黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑			0	
		有機青松葉	有機青松葉、薑			0	
		鮮筍素酥湯	石筍筍、素排骨、薑				
	晚餐	香菇素麵線	紅麴麵線、高麗菜、沙拉司、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳、乾香菇		晚餐	0	
		茶香可樂滷豆干	非基改千層豆干、紅茶包、滷包			0	
		金黃奶油玉米	非基改玉米、奶油			0	
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔			0	
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、素沙茶、薑			0	
		0				0	

