

普台國民小學109年04月06日至109年04月12日菜單

日期	4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12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	芋頭米粉湯	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗	高麗菜粥	1碗	阿華田	1碗
	牛奶饅頭	70g	刈包	70g	薄片吐司	2片	芋泥包	30g	手撕奶香麵包	60g	素蘿蔔糕	1片	薄片吐司	1片
	起司滑蛋	60g	梅干東坡若	60g	鮮蔬豆包	60g	木須炒蛋	60g	造型包子	60g	素燥干丁	60g	素鮭魚蛋沙拉	60g
	起司豆包	55g	白芝麻糖粉	7g	果醬	15g	木須炒干絲	55g	香滷豆干	55g	白玉海結	55g	葡萄乾杏仁沙	60g
	玉米炒毛豆	50g	炒小白菜	60g	綜合堅果	1匙	鮮菇炒大瓜	50g	巧克力脆片	20g	素鬆	25g	素培根	1片
	香炒海帶絲	40g			炒油菜	60g	豆漿	20g	素小熱狗	1條	炒鵝白菜	60g	小黃瓜絲	30g
	炒青江菜	60g					枸杞大白菜	60g	炒高麗菜	60g				
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	麥片飯	1碗	五穀飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗
	香滷四角油腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	椒鹽豆腐	65g	醬爆黑豆干	60g	糖醋炸蛋	60g	椒香醬豆包	60g	家常豆腐	60g
	炸物四喜	65g	蕃茄炒豆腐	60g	甜豆炒玉筍	65g	紅椒黃芽	55g	糖醋油腐	60g	孜然鮮蔬烤洋	65g	香滷豆輪石篙	60g
	炒油菜	65g	猴菇粟香燒白	60g	炒菠菜	70g	咖哩洋芋	65g	芋香粒粒	55g	炒油菜	65g	彩燴玉米菇	60g
	三絲豆腐羹	1碗	炸醬小瓜黑輪	55g	關東煮湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	彩椒腰果G丁	60g	蕃茄湯	1碗	羅勒地瓜葉	65g
			有機小松葉	65g			紅燒湯	1碗	有機黑葉白菜	65g			山藥蓮藕湯	1碗
			紅豆西米露	1碗					蘿蔔腐皮湯	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	芋頭西米露	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一罐	國農麥芽牛奶	一包	優酪乳	一罐	光泉奶酪	一盒	包子	一個
晚餐	小米飯	1碗	什錦炸醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	香菇羹麵	1.5碗	漢堡	1個	麻香飯	1碗	義大利茄汁若醬麵	1.5碗
	麻香堅果豆腐	60g	糖醋G塊	2塊	三杯鮑菇炒蛋	60g	素客家小炒	60g	素香酥排	1片	素燥滷蛋	1顆	酥炸什錦豆腐	65g
	鮮蔬壽喜燒	60g	塔香鮑菇	60g	三杯鮑菇豆包	60g	西芹腰果	55g	炸雙薯條	60g	素燥嫩豆腐	60g	照燒醬烤玉米	65g
	芹香茼蒿	55g	紅椒青花菜	60g	五彩素腰花	55g	松菇蒲瓜	60g	茄汁螺旋麵	60g	鮮味絲瓜	65g	鮮菇青花菜	60g
	芥藍菜炒素羊若	60g	紫菜豆腐湯	1碗	白菜滷	60g	炒大陸妹	65g	金黃小瓜沙拉	65g	香酥薯球	60g	冬瓜珍珠QQ	1碗
	榨菜皮絲湯	1碗			炒高麗菜	60g			奶油玉米濃湯	1碗	炒菠菜	65g		
					大瓜九仔湯	1碗					冬菜粉絲湯	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

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	44	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	285	g	280	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1720	Kcal	1713	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	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、全脂奶粉(5:1)
4/6		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	4/8		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			果醬	藍莓果醬
		玉米炒毛豆	非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		香炒海帶絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			炒油菜	油菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			0	
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾鈕菇		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
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			椒鹽豆腐	非基改薄豆腐、九層塔
		炸物四喜	素花枝圈、四季豆、薯條、小熱狗			甜豆炒玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、漿			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			關東煮湯	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	燕麥飯	白米、燕麥粒
		麻香堅果豆腐	非基改薄豆腐、腰果、薑、台芹		(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔
		鮮蔬壽喜燒	大白菜、金針菇、玉米筍、長豆、紅蘿蔔、非基改角螺、日式醬油		(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			五彩素腰花	素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒、薑、黑木耳
		芥藍菜炒素羊若	產銷履歷芥藍菜、素羊若、薑			白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳
		榨菜皮絲湯	淡榨菜絲、高麗菜、皮絲、乾香菇			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						大瓜丸仔湯	大黃瓜、素小清丸、非基改角螺、薑、乾香菇
<二>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、乾香菇	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
4/7		刈包	刈包	4/9		芋泥包	小芋泥包
		梅干東坡若	東坡若、梅干菜、薑		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干絲、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		0				豆漿	
		0				枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑
	午餐	白米飯	白米、五穀米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			醬爆黑豆干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、九層塔
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、薑			紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			咖哩洋芋	洋芋、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、素咖哩粉
		炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		有機小松菜	有機小松菜、薑			紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、薑、乾香菇、豆豉
		紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿粉、奶粉				
	晚餐	什錦炸醬麵	白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇		晚餐	香菇羹麵	油麵、大白菜、素香菇羹、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳
		糖醋G塊	麥克G塊			素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔			西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、乾香菇
		紅椒青花菜	青花菜、紅甜椒、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、非基改角螺、薑、紫菜			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	紅豆紫米奶	奶粉、紅豆、紫米	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
4/10	(蛋素)	手撕奶香麵包	手撕奶香麵包	4/12		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	造型包子	造型包子		(蛋素)	素鮭魚蛋沙拉	素鮭魚、素沙拉、非基改玉米、水煮蛋、紅蘿蔔
		香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄乾杏仁沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾、杏仁片
		巧克力脆片	巧克力脆片			素培根	素培根
		素小熱狗	素小熱狗			小黃瓜絲	小黃瓜
		炒高麗菜	高麗菜			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	糖醋炸蛋	水煮蛋、白芝麻			家常豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹
	(全素)	糖醋油腐	非基改油豆腐、白芝麻			香滷豆輪石篙筍	石篙筍、非基改豆輪、紅蘿蔔、滷包
		芋香粒粒	非基改玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			彩燴玉米菇	玉米菇、長豆、黃甜椒、紅甜椒、薑
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果			羅勒地瓜葉	地瓜葉、羅勒、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			山藥蓮藕湯	山藥、非基改玉米、蓮藕、豆輪、薑、紅棗
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹				
	晚餐	漢堡	高年級:大漢堡 低年級:小漢堡		晚餐	義大利茄汁若醬麵	小烏龍、蕃茄、杏鮑菇、皮絲、九層塔、奶油
		素香酥排	黑胡椒香酥排			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、小蕃茄、九層塔
		炸雙薯條	薯條、地瓜薯條			照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、紅甜椒			鮮菇青花菜	青花菜、香菇、薑
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米粒、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬			冬瓜珍珠QQ	冬瓜塊、粉圓、QQ脆圓
		奶油玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米、奶油			0	
<六>	早餐	高麗菜粥	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、台芹、乾香菇				
4/11		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕				
		素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔				
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
		0					
	午餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、三色豆、乾香菇				
		椒香醬豆包	非基改豆包、九層塔				
		孜然鮮蔬烤洋芋	洋芋、小黃瓜、紅甜椒、孜然粉				
		炒油菜	油菜、薑				
		蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑				
		0					
	晚餐	麻香飯	白米飯、芝麻				
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔				
	(全素)	素燥嫩豆腐	非非基改細豆腐、紅蘿蔔				
		鮮味絲瓜	絲瓜、解若絲、老薑				
		香酥薯球	香酥薯球				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		冬菜粉絲湯	素香菇貢丸、金針菇、冬菜、冬粉、台芹				