

# 普台國民小學109年04月13日至109年04月19日菜單

日期	4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19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	茉香鮮奶綠	1碗	麥片清粥	1碗	地瓜豆漿	1碗	十寶粥	1碗	玉米濃湯	1碗				
	口袋餅	1個	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g	爆漿餐包	1個				
	野菇炒蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片	滷蛋	1顆	紅椒炒干丁	60g				
	野菇炒豆包	55g	皮絲海帶結	45g	起司片	20g	滷豆腸	60g	素火腿片	1片				
	香烤地瓜	60g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g	蕃茄黃芽	55g	芝麻拌海芽	45g				
	五彩球脆片	15g	炒油菜	55g	小黃瓜絲	40g	涼拌海帶絲	45g	炒高麗菜	55g				
	川燙敏豆	40g						炒鵝白菜	55g					
午餐	小米飯	1碗	麻醬意麵	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	西式炒飯	1碗				
	塔香百頁什錦	65g	菱角燒素G	60g	豆腐炒蛋	65g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g				
	絲瓜麵線	70g	西芹腰果	60g	炒豆腐	65g	松菇蒲瓜	60g	紅燒三角腐	55g				
	玉米若末	45g	炒A蔡	60g	螞蟻上樹	55g	佛跳牆	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g				
	素燥高麗菜	65g	冬瓜丸子湯	1碗	甘燒大黃瓜	60g	有機青江菜	65g	有機小松葉	65g				
	冬菜菇菇湯	1碗			炒大白菜	60g	綠豆仁粉圓湯	1碗	玉米蘿蔔湯	1碗				
					當歸皮絲湯	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				
點心	光泉豆漿	一罐	麵包	一個	燒仙草	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	五穀飯	1碗	白醬奶油蘆菇	1.5碗	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗					塔香鮑菇小烏龍	1.5碗
	豆腐粉絲煲	65g	鮮味玉米蒸蛋	60g	香酥豆腐鹹酥	65g	日式關東煮	65g					香滷四角油腐	65g
	白菜滷	60g	樹子蒸豆腐	60g	栗香彩椒小瓜	60g	鮮菇燴玉筍	55g					炸什錦	60g
	素炒黑木耳	55g	茸菇扒黃芽	60g	雙色花椰菜	65g	炒青花菜	60g					炒油菜	65g
	炒菠菜	70g	毛豆劍筍	55g	田園蔬菜湯	1碗	金菇豆腐羹	1碗					椰香芋頭西米露	1碗
	若谷茶湯	1碗	有機青松葉	65g	炒大白菜	60g								
			素羹湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉莉鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	地瓜豆漿	非基改豆漿、地瓜
4/13		口袋餅	口袋餅	4/15		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、鴻喜菇、金針菇、奶油			素鬆	素鬆
	(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、鴻喜菇、金針菇、奶油			起司片	起司片
		香烤地瓜	栗子地瓜			沙拉醬	素沙拉醬
		五彩球脆片	五彩球脆片			小黃瓜絲	小黃瓜
		川燙敏豆	敏豆			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	小米飯	白米、小米
		塔香百頁什錦	非基改百頁、什錦燒、紫米糕、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹
		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、冬菜、薑、台芹			炒大白菜	大白菜、薑
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶油、奶粉
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、紅蘿蔔、寬冬粉、乾香菇、薑			香酥豆腐鹹酥G	非基改薄豆腐、素鹽酥G
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		素炒黑木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			雙色花椰菜	青花菜、白花椰菜、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			田園蔬菜湯	蕃茄、非基改玉米、西芹、洋芋、非基改角螺
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			炒大白菜	大白菜、薑
						0	
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐	十寶粥	白米、紫米、小米、燕麥、麥片、紅薏仁、大薏仁、洋薏仁、蓮子、桂圓
4/14		小銀絲捲	小銀絲捲	4/16		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		皮絲海帶結	海帶結、筍干、皮絲、薑		(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		炒油菜	油菜、薑			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	麻醬意麵	白意麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		菱角燒素G	非基改素G、菱角、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹			有機青江菜	有機青江菜、薑
						綠豆仁粉圓湯	綠豆、綠豆仁、粉圓
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蘆筍、紅蘿蔔、香菇、素咖哩粉

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、非基改玉米醬、奶粉、奶油	<日>	早餐	0	
4/17		爆漿餐包	爆漿餐包	4/19		0	
		紅椒炒干丁	非基改豆干、紅甜椒、薑			0	
		素火腿片	素火腿			0	
		芝麻拌海芽	海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻			0	
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、素火腿、沙拉筍、紅蘿蔔、奶油		午餐	0	
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包			0	
	(全素)	紅燒三角腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹			0	
		紅椒洋芋杏鮑菇	洋芋、杏鮑菇、紅甜椒			0	
		有機小松葉	有機小松葉、薑			0	
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹			0	
	晚餐	0			晚餐	塔香鮑菇小烏龍	小烏龍、杏鮑菇、非基改玉米粒、紅蘿蔔、素火腿、九層塔
		0				香滷四角油腐	非基改四角油腐
		0				炸什錦	洋芋、四季豆、地瓜、芋頭
		0				炒油菜	油菜、薑
		0				椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿、奶粉
		0				0	
<六>	早餐	0					
4/18		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	0					
		0					
		0					