

# 普台國民小學109年04月27日至109年05月03日菜單

日期	4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3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	芋頭紫米奶	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	梅干東坡若	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	炒小白菜	60g	清蒸玉米	55g	蜜汁豆棗	20g	清蒸地瓜	60g				
	香菇滷冬瓜	50g			素小熱狗	1條	香滷海帶結	50g	千島敏豆	55g				
	枸杞大白菜	60g			炒高麗菜	60g	炒油菜	60g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	什錦炸醬麵	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	糖醋G塊	2塊	南洋咖哩豆腐	65g	針菇炒蛋	65g				
	三杯鮑菇鮮尤	60g	茶香可樂滷豆	65g	塔香鮑菇	65g	芝麻海帶根	55g	腐皮針菇	60g				
	針菇三絲	60g	清炒絲瓜	65g	紅椒青花菜	65g	味噌大頭菜	60g	猴菇菱角燒	60g				
	炒大陸妹	65g	怕瑪林奶油馬鈴薯	60g	大瓜丸仔湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	紅椒黃芽	55g				
	四神湯	1碗	有機小松葉	65g			四喜素菜湯	1碗	有機青江菜	65g				
			紅豆粉粿	1碗					三絲豆腐羹	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	光泉低脂高鈣	一罐	麵包	一個	紅豆芋圓	一碗	優酪乳	一罐						
晚餐	胚芽米飯	1碗	味噌烏龍湯麵	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	五香三角油腐	60g	塔香豆皮炒蛋	60g	醬爆黑干杏鮑	60g					照燒油腐	65g
	奶油腰果玉米	60g	炸什錦	60g	塔香豆皮	60g	白菜滷	65g					甘梅地瓜條	60g
	松菇蒲瓜	60g	芝麻海帶根	60g	螞蟻上樹	55g	素炒木耳	60g					炒菠菜	70g
	炒高麗菜	60g	牛若空心菜	60g	鮮菇燴玉筍	60g	蠔油芥藍菜	60g					綠豆仁粉圓湯	1碗
	素羹湯	1碗			炒A菜	65g	冬瓜薏仁素排	1碗						
					麻油鮮蔬湯	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

## 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	芋頭紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、芋頭、紫米、椰漿
4/27		芋香小饅頭	芋香小饅頭	4/29	(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
		香菇滷冬瓜	冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔			素小熱狗	素小熱狗
		枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑			炒高麗菜	高麗菜
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	什錦炸醬麵	黃細麵、非基改豆干丁、竹筍、小黃瓜、非基改玉米、乾香菇
		薑汁嫩腐燒	非基改嫩豆腐、薑、紅蘿蔔			糖醋G塊	G塊
		三杯鮑菇鮮尤	杏鮑菇、素花枝、紅蘿蔔、老薑、九層塔			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔、薑
		針菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹			紅椒青花菜	青花菜、紅甜椒、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、紅蘿蔔、薑			大瓜丸仔湯	大黃瓜、素小清丸、薑、乾香菇
		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
		麵輪鼓汁豆腐	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
		奶油腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、奶油		(全素)	塔香豆皮	非基改豆皮、九層塔、薑
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、老薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			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	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	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、白芷	<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
4/28		刈包	刈包	4/30		地瓜包	小地瓜包
		梅干東坡若	東坡若、梅干菜、薑		(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
		炒小白菜	小白菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	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
		清炒絲瓜	絲瓜、素解若絲、薑			味噌大頭菜	結頭菜、非基改味噌、紅蘿蔔
		帕瑪森奶油馬鈴薯	馬鈴薯、奶油、帕瑪森起司、洋香菜			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		有機小松菜	有機小松菜、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
		紅豆粉粿	紅豆、粉粿				
	晚餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍、非基改味噌、白蘿蔔、非基改玉米、非基改角螺、蕃茄、紅蘿蔔		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		五香三角油腐	非基改三角油腐、八角、滷包			醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、毛豆仁、九層塔
		炸什錦	洋芋、地瓜、芋頭、四季豆			白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻			素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		牛若空心菜	空心菜、素牛若、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

