

普台國民小學109年05月04日至109年05月10日菜單

日期	5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10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	絲瓜芋頭粥	1碗	黑糖烤奶	1碗	濃純豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	香醇牛奶	1碗				
	鮮奶小饅頭	20g	藍莓千層可頌	60g	薄片吐司	2片	芋泥包	30g	造型包子	60g				
	滷蛋	1顆	奶油小餐包	60g	椒麻香豆包	60g	菜脯炒蛋	60g	香滷小方干	55g				
	滷豆腸	60g	奶油椒香小油	60g	起司片	1片	菜脯炒豆干	55g	巧克力脆片	20g				
	海結蘿蔔雙色	50g	香甜玉米脆片	30g	綜合堅果	1匙	鮮菇炒大瓜	55g	炒高麗菜	60g				
	素鬆	40g	香Q芋丸	1顆	炒油菜	60g	豆漿	20g						
	炒鵝白菜	60g	炒高麗菜	60g			枸杞大白菜	60g						
午餐	台南擔仔麵	1.5碗	白米飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	麥片飯	1碗	五穀飯	1碗				
	香滷四角油腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	香酥豆腐鹹酥	65g	醬爆黑豆干	60g	三杯鮑菇炒蛋	60g				
	茄汁洋芋	65g	蕃茄炒豆腐	60g	栗香彩椒小瓜	60g	素炒黃豆芽	55g	三杯鮑菇豆包	60g				
	炸物四喜	65g	猴菇栗香燒白	60g	雙色花椰菜	65g	咖哩洋芋	65g	芋香粒粒	55g				
	炒油菜	65g	炸醬小瓜黑輪	55g	田園蔬菜湯	1碗	有機小松葉	65g	螞蟻上樹	60g				
			有機小白菜	65g			關東煮湯	1碗	有機黑葉白菜	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				
點心	紅豆QQ	一碗	麵包	一個	仙草珍珠	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	小米飯	1碗	香椿炒飯	1碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗					義大利茄汁若醬麵	1.5碗
	麻香堅果豆腐	60g	塔香百頁什錦	65g	素燥滷蛋	1顆	海結燒素G	60g					酥炸什錦豆腐	65g
	鮮蔬壽喜燒	60g	甜豆玉筍	60g	素燥嫩豆腐	60g	西芹腰果	55g					照燒醬烤玉米	65g
	芹香茼蒿	55g	炒莧菜	60g	五彩素腰花	55g	素蚵仔酥	60g					鮮菇青花菜	60g
	芥藍菜炒素羊若	60g	三絲豆腐羹	1碗	白菜滷	60g	炒青江菜	65g					冬瓜珍珠QQ	1碗
	榨菜皮絲湯	1碗			炒大陸妹	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

營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	32	g	0	g	16	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	30	g	0	g	15	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	189	g	0	g	93	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1154	Kcal	0	Kcal	571	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	絲瓜芋頭粥	白米、絲瓜、芋頭、台芹、乾香菇	<三>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
5/4		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭	5/6		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包			椒麻香豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇、花椒
	(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包			起司片	起司片
		海結蘿蔔雙色	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		素鬆	素鬆			炒油菜	油菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	台南擔仔麵	油麵、豆芽菜、碎豆輪		午餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶粉、奶油
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			香酥豆腐鹹酥G	非基改薄豆腐、鹹酥G
		茄汁洋芋	洋芋、青椒			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		炸物四喜	素花枝圈、四季豆、薯條、小熱狗			雙色花椰菜	白花菜、青花菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			田園蔬菜湯	蕃茄、非基改玉米、西芹、洋芋、非基改角螺
		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)	素燥滷蛋	水煮蛋、素燥、紅蘿蔔
		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)	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、素燥、紅蘿蔔
		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			炒大陸妹	大陸妹、薑
						冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑
<二>	早餐	黑糖烤奶	奶粉、黑糖、紅茶包	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
5/5	(蛋素)	藍莓千層可頌	藍莓千層可頌	5/7		芋泥包	小芋泥包
	(全素)	奶油小餐包	奶油小餐包		(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯
		奶油椒香小油腐	非基改小油腐、奶油		(全素)	菜脯炒豆干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁、豆豉
		香甜玉米脆片	香甜玉米脆片			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		香Q芋丸	芋丸			豆漿	豆漿
		炒高麗菜	高麗菜			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			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		猴菇粟香燒白菜	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			有機小松葉	有機小松葉、薑
		有機小白菜	有機小白菜、薑			關東煮湯	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	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、豆輪、香菇		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		塔香百頁什錦	非基改百頁、素什錦燒、紫米糕、九層塔、薑			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑			西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、乾香菇
		炒莧菜	莧菜、薑			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		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			炒青江菜	青江菜、薑
		0				0	

