

普台國民小學109年05月18日至109年05月24日菜單

日期	5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24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	地瓜豆漿	1碗	莧菜鮮味粥	1碗	阿華田	1碗	玉米濃湯	1碗				
	薄片吐司	1個	刈包	60g	黑糖小饅頭	20g	口袋餅	1個	漢堡包	60g				
	玉米炒蛋	60g	梅干東坡若	65g	塔香爆炒干丁	60g	野菇炒蛋	60g	黑胡椒醬豆包	60g				
	玉米炒包絲	55g	白芝麻糖粉	7g	皮絲海帶結	55g	野菇炒燻丫	55g	素培根	1片				
	起司片	60g	鮮蔬炒冬粉	60g	素鬆	15g	香烤地瓜	60g	素沙拉醬	15g				
	沙拉醬	15g			炒油菜	55g	五彩球脆片	15g	小黃瓜	45g				
	小黃瓜絲	45g					川燙敏豆	40g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	紅醬螺旋麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	西式炒飯	1碗				
	醬爆黑干杏鮑菇	65g	素燥蒸蛋	60g	綜合炸物	65g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g				
	絲瓜麵線	65g	素燥燴嫩腐	60g	奶油餐包	60g	松菇蒲瓜	60g	紅燒三角腐	55g				
	毛豆劍筍	50g	香菇丸炒大黃	60g	炒青花菜	65g	佛跳牆	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g				
	素燥高麗菜	65g	玉米若末	50g	奶油洋芋濃湯	1碗	有機小白菜	65g	有機青松葉	65g				
	冬菜菇菇湯	1碗	有機黑葉白菜	65g			義式蕃茄湯	1碗	玉米蘿蔔湯	1碗				
		檸檬愛玉	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	一包	麵包	一個	光泉奶酪	一盒	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	紅燒蒸煮麵	1.5碗	小米飯	1碗	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗					夏威夷炒麵	1.5碗
	豆腐粉絲煲	65g	茶香滷千千	60g	豆腐炒蛋	65g	日式關東煮	65g					素燥滷豆包	65g
	白菜滷	60g	素炒黃豆芽	55g	炒豆腐	65g	鮮菇燴玉筍	55g					三角薯餅	1-2塊
	素炒黑木耳	55g	塔香海帶根	55g	螞蟻上樹	55g	炒青花菜	60g					炒油菜	65g
	炒油菜	60g	蠔油芥藍菜	60g	粟香燴小瓜	60g	金菇豆腐羹	1碗					椰香芋頭西米露	1碗
	若谷茶湯	1碗			炒大白菜	60g								
				山藥當歸皮絲湯	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

營養成份分析

蛋白質	48	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	277	g	284	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1751	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	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	莧菜鮮味粥	白米、莧菜、解若絲、乾香菇
5/18		薄片吐司	薄片吐司	5/20		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒			塔香爆炒干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔、薑
	(全素)	玉米炒包絲	非基改豆包、非基改玉米粒			皮絲海帶結	海帶結、皮絲、薑
		起司片	起司片			素鬆	素鬆
		沙拉醬	素沙拉醬			炒油菜	油菜、薑
		小黃瓜絲	小黃瓜			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紅醬螺旋麵	螺旋麵、蕃茄、三色豆、非基改玉米、九層塔、香菇
		醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔			綜合炸物	素小熱狗、素G塊、馬鈴薯條、四季豆
		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑			奶油餐包	奶油餐包
		毛豆釀筍	釀筍、毛豆、皮絲、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			奶油洋芋濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、奶粉、奶油
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、冬菜、薑、台芹			0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、紅蘿蔔、寬冬粉、乾香菇、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑
		素炒黑木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒油菜	油菜、薑			栗香燴小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素筍、紅蘿蔔、薑
		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
						山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸
<二>	早餐	地瓜豆漿	非基改豆漿、地瓜	<四>	早餐	阿華田	阿華田、全脂奶粉
5/19		刈包	刈包	5/21		口袋餅	口袋餅
		梅干東坡若	素冬坡若、梅干菜		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、鴻喜菇、金針菇、奶油
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻		(全素)	野菇炒燻丫	非基改豆包、鴻喜菇、金針菇、奶油
		鮮蔬炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、台芹			香烤地瓜	栗子地瓜
		0				五彩球脆片	五彩球脆片
		0				川燙敏豆	敏豆
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	素燥蒸蛋	CAS洗選蛋、豆輪			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
	(全素)	素燥燴嫩腐	非基改嫩豆腐、豆輪			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、皮絲			有機小白菜	有機小白菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			義式蕃茄湯	蕃茄、非基改玉米、西芹、馬鈴薯、非基改角螺、奶油
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬汁、檸檬				
	晚餐	紅燒蒸煮麵	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、薑、乾香菇、酒		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
		茶香滷千干	非基改千層豆干、紅茶包			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇
		0				0	

