

# 普台國民小學109年05月25日至109年05月31日菜單

普台國民小學109年05月25日至109年05月31日菜單														
日期	5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30日		5月31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	鮮奶茶	1碗	奶香田園火腿粥	1碗	濃純豆漿	1碗	可可十寶粥	1碗	豆腐味噌湯	1碗	紅豆紫米奶	1碗	阿華田	1碗
	薄片吐司	2片	南瓜雜糧小饅頭	30g	西式燒餅	70g	奶酥地瓜包	30g	香噴噴壽司飯	1碗	巧克力鬆餅	30g	薄片吐司	2片
	起司滑蛋	60g	塔香青蔬豆包	60g	玉米炒包絲	60g	紅燒蛋	1顆	燒海苔	1片	奶油餐包	30g	素鮭魚蛋沙拉	60g
	起司香酥排	60g	素鬆	20g	香甜脆片	15g	紅燒凍豆腐	55g	美乃滋玉米	45g	迷迭香滷豆干	55g	葡萄乾杏仁沙拉	60g
	素沙拉醬	20g	芝麻拌海芽	45g	川燙敏豆	50g	豆棗	20g	素鬆	20g	素火腿片	1片	素培根	1片
	綜合堅果	1匙	炒高麗菜	55g	千島醬	25g	炒鵝白菜	55g	清燙小黃瓜	50g	香烤地瓜	60g	小黃瓜絲	40g
	黃金玉米粒	55g									炒大陸妹	60g		
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗	小米飯	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	素客家小炒	60g	綜合滷味	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	西芹腰果	60g	珍菇蒲瓜	55g	糖醋油腐	60g	孜然鮮蔬烤洋芋	65g	香滷豆輪石篙筍	60g
	炒空心菜	65g	猴菇粟香燒白菜	60g	素蚵仔酥	60g	焗烤奶香玉米	65g	小瓜香拌木耳	55g	炒油菜	65g	彩燴玉米菇	60g
	三絲豆腐羹	1碗	醬爆小瓜黑輪	55g	炒大陸妹	65g	有機莧菜	65g	彩椒腰果G丁	60g	金針角螺湯	1碗	羅勒地瓜葉	65g
			有機小松葉	60g			筍白筍湯	1碗	有機皺葉白菜	60g			山藥蓮藕湯	1碗
			綠豆粉粿湯	1碗					珍珠仙草蜜	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	紅豆粉圓	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一罐	豆漿	一碗	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	豆沙包	一個
晚餐	小米飯	1碗	什錦炸醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	水餃	8-15顆	麻香飯	1碗	義大利茄汁若醬麵	1.5碗
	薑汁嫩腐燒	60g	糖醋G塊	2塊	三杯鮑菇炒蛋	60g	椒鹽豆腐	60g	小滷鮮味素G	60g	素燥滷蛋	1顆	酥炸什錦豆腐	65g
	快炒筍筍	60g	塔香鮑菇	60g	三杯鮑菇豆包	60g	甜玉筍	55g	燻香包絲豆芽菜	60g	素燥嫩豆腐	60g	照燒醬烤玉米	65g
	針菇三絲	55g	炒莧菜	60g	五彩素腰花	55g	蠔油芥藍菜	60g	炒A菜	65g	鮮味絲瓜	65g	鮮菇青花菜	60g
	素燥萵苣	65g	紫菜豆腐湯	1碗	白菜滷	60g	榨菜皮絲湯	1碗	冬瓜薏仁素排湯	1碗	香酥薯球	60g	奶油濃湯	1碗
	大瓜丸子湯	1碗			炒高麗菜	60g					炒高麗菜	60g		
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
<b>營養成份分析</b>														
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	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、全脂奶粉(5:1)	<三>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
5/25		薄片吐司	薄片吐司	5/27		西式燒餅	西式燒餅
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			玉米炒包絲	非基改豆包、非基改玉
	(全素)	起司香酥排	素香酥排、起司片			香甜脆片	香甜脆片
		素沙拉醬	素沙拉醬			川燙敏豆	敏豆
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			千島醬	千島醬
		黃金玉米粒	非基改玉米粒			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	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、筍絲、香菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳、乾香菇
		香油四角油腐	非基改四角油腐、八角、油包			素客家小炒	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			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇、薑
		炒空心菜	空心菜、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			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		薑汁嫩腐燒	非基改嫩油腐、薑		(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔
		快炒箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔
		針菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹			五彩素腰花	素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒、薑、黑木耳
		素燥茼蒿	結球茼蒿、薑			白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳
		大瓜九仔湯	大黃瓜、素小清丸、非基改角螺、薑、乾香菇			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						鮮菇筍湯	竹筍、金針菇、香菇、薑、台芹
<二>	早餐	奶香田園火腿粥	白米、非基改玉米、素火腿、奶粉	<四>	早餐	可可十寶粥	白米、燕麥粒、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、蓮子、桂圓、麥片、紅蔥仁、糙米、阿華田
5/26		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	5/28		奶酥地瓜包	奶酥地瓜包
		塔香青蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、九層塔、乾香菇		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、油包、八角
		素鬆	素鬆		(全素)	紅燒凍豆腐	非基改凍豆腐、油包、八角
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻			豆漿	豆漿
		炒高麗菜	高麗菜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		0				炒鵝白菜	
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、薑
		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			焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、奶油、乳酪絲
		醬爆小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑			有機莧菜	有機莧菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			筍白筍湯	筍白筍、水果玉米、香菇、非基改豆皮、薑
		綠豆粉粿湯	綠豆、綠豆仁、粉粿				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
5/29		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	5/31		薄片吐司	薄片吐司
		燒海苔	燒海苔		(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
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉		(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
		素鬆	素鬆			素培根	素培根
		清燙小黃瓜	小黃瓜			小黃瓜絲	小黃瓜
		0				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)	糖醋油豆腐	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
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、金針菇、紅蘿蔔			彩燴玉米菇	玉米菇、長豆、黃甜椒、紅甜椒、薑
		彩椒腰果丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果			羅勒地瓜葉	地瓜葉、羅勒、薑
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			山藥蓮藕湯	山藥、非基改玉米、蓮藕、豆輪、薑、紅棗
		珍珠仙草蜜	仙草、粉圓、蜂蜜				
	晚餐	水餃	素熟水餃		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
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、小蕃茄、九層塔
		燻香包絲豆芽菜	豆芽菜、燻豆包、台芹			照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬
		炒A菜	A菜、薑			鮮菇青花菜	青花菜、香菇、薑
		冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、大薏仁、素排骨、薑			奶油濃湯	非基改玉米醬、非基玉米、奶粉
		0				0	
<六>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉				
5/30	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬				
	(全素)	奶油餐包	奶油餐包				
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香				
		素火腿片	素火腿片				
		香烤地瓜	冰心地瓜				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	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				
		金針角螺湯	乾金針、黑木耳、非基改角螺、薑				
		0					
	晚餐	麻香飯	白米飯、芝麻				