

普台國民小學109年06月01日至109年06月07日菜單

日期	6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7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	綠豆牛奶	1碗	地瓜粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	芋香小饅頭	20g	刈包	30g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	爆漿餐包	60g				
	針菇炒蛋	60g	梅干東坡若	1片	椒香豆干	45g	紅燒蛋	1顆	椒香玉米干丁	55g				
	腐皮針菇	55g	白芝麻糖粉	7g	草莓果醬	25g	紅燒豆腸	55g	素火腿片	1片				
	素鬆	10g	炒小白菜	60g	素小熱狗	1條	蕃茄黃芽	45g	清蒸地瓜	60g				
	香菇滷冬瓜	50g			炒高麗菜	60g	涼拌海帶絲	50g	千島敏豆	55g				
	炒莧菜	60g					炒鵝白菜	60g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗				
	滷味黑白切	65g	茶香可樂滷蛋	65g	五香三角油腐	55g	塔香蕃茄素醬	60g	咖哩洋芋炒蛋	65g				
	三杯鮑菇鮮尤	60g	茶香可樂滷豆	65g	椒鹽三丁	65g	三絲筍白筍	55g	咖哩醬佐豆包	60g				
	紅椒黃芽	60g	清炒絲瓜	65g	芝麻海帶根	45g	香菇丸炒大黃	60g	葶薺茄子	60g				
	素燥A菜	65g	怕瑪林奶油馬鈴薯	60g	涼拌過貓	60g	有機青江菜	60g	針菇三絲	55g				
	四神湯	1碗	有機黑葉白菜	65g			筍片湯	1碗	牛若空心菜	65g				
			檸檬愛玉	1碗					紅棗蒲瓜素排	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	綠豆粉圓	一碗	麵包	一個	仙草芋圓	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	麻醬細麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	台南擔仔麵	1.5碗					素拌蒸煮麵	1.5碗
	蠔油豆腐	60g	青豆小油腐	60g	塔香豆皮炒蛋	60g	香滷四角油腐	60g					素檸檬餘排	65g
	奶油腰果玉米	60g	甜豆玉筍	60g	塔香豆皮	60g	糖醋山藥	60g					奶油烤洋芋	60g
	松菇蒲瓜	60g	炒大白菜	60g	螞蟻上樹	55g	素炒木耳	60g					炒鵝白菜	60g
	炒高麗菜	60g	刺瓜湯	1碗	小瓜素黑輪	60g	蠔油芥藍菜	60g					冬瓜檸檬山粉圓	1碗
	素羹湯	1碗			炒A菜	65g								
					蕃茄湯	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	47	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	280	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1679	Kcal	1760	Kcal	1704	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	綠豆牛奶	紐西蘭全脂奶粉、綠豆
6/1		芋香小饅頭	芋香小饅頭	6/3		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、薑			椒香豆干	非基改豆干、非基改玉米、黑胡椒、奶油
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、薑			草莓果醬	非基改玉米
		素鬆	素鬆			素小熱狗	素小熱狗
		香菇滷冬瓜	冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜
		炒莧菜	莧菜、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍、白蘿蔔、蕃茄、非基改味噌、紅蘿蔔、非基改玉米、非基改肉燥、海菜
		滷味黑白切	非基改百頁、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑			五香三角油腐	非基改三角油腐、滷包、八角
		三杯鮑菇鮮魷	杏鮑菇、素花枝、紅蘿蔔、老薑、九層塔			椒鹽三丁	地瓜、洋芋、芋頭
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		素燥A菜	產銷履歷大陸妹、紅蘿蔔、薑			涼拌過貓	過貓、素沙拉醬
		四神湯	高麗菜、素Y若、大薏仁、蓮子、當歸、茯苓、川芎、枸杞、白麥汁			0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		蠔油豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹		(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			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		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
						蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改肉燥
<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、台芹	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
6/2		刈包	刈包	6/4		芝麻包	芝麻包
		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)	紅燒豆腸	非基改豆腸、滷包
		炒小白菜	小白菜、薑			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		0				涼拌海帶絲	海帶絲、非基改白豆干、紅蘿蔔、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、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			塔香蕃茄素醬	蕃茄、豆輪、九層塔
	(全素)	茶香可樂滷豆干	非基改千層豆干、紅茶包、滷包			三絲筍白筍	筍白筍、青椒、紅蘿蔔、皮絲
		清炒絲瓜	絲瓜、素解若絲、薑			香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑
		帕瑪森奶油馬鈴薯	馬鈴薯、奶油、帕瑪森起司、洋香菜			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		檸檬愛玉	檸檬、愛玉、冰塊				
	晚餐	麻醬細麵	細麵、芝麻醬、非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔		晚餐	台南擔仔麵	油麵、豆芽菜、素燥
		青豆小油腐	非基改小油腐、青豆仁、薑			香滷四角油腐	非基改四角油腐、滷包
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆、紅蘿蔔、雪白菇、薑			糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒
		炒大白菜	大白菜、薑、枸杞			素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、素蠔油
		0				0	

