

普台國民小學109年06月08日至109年06月14日菜單

日期	6月8日		6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日		6月14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	蕃茄豆腐針菇湯	1碗	香醇牛奶	1碗	麥片粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	玉米濃湯	1碗	古都菜頭湯	1碗	阿華田	1碗
	銀絲捲	60g	全麥吐司	2片	黑糖小饅頭	20g	素蘿蔔糕	1片	巧克力鬆餅	40g	苦茶油麵線	60g	中切沙拉台	1個
	高麗菜炒蛋	60g	素火腿	1片	菜脯炒碎干	55g	塔香炒蛋	60g	爆漿餐包	40g	滷豆腐	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g
	高麗菜炒豆包	55g	起司片	1片	快炒筍瓜	50g	塔香豆包	55g	迷迭香滷豆干	60g	鮮味蒲瓜	55g	葡萄洋芋沙拉	60g
	素鬆	25g	素沙拉醬	20g	香滷海結	45g	炒雙菇	45g	素火腿	1片	白菇海帶根	45g	素熱狗	1條
	香菇滷冬瓜	50g	川燙敏豆	45g	炒油菜	60g	炒冬粉	50g	杏仁地瓜溫沙拉	60g	炒莧菜	60g	起司片	1片
	炒大陸妹	60g					炒鵝菜	60g	炒大陸妹	60g			黃瓜片	40g
午餐	小米飯	1碗	蕃茄雞蛋湯麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	五穀飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1碗	燕麥飯	1碗
	咕嚕豆腸	65g	蕃茄嫩腐湯麵	1.5碗	普台豆腐蓉	65g	香滷豆干	65g	茶香蛋	1顆	五香小油腐	65g	豆腐粉絲煲	65g
	焦溜馬鈴薯	60g	三杯麵腸	60g	玉米若末	60g	栗香和風馬鈴	60g	茶香三角油腐	65g	洋菇炒甜豆	55g	芹香茼蒿	55g
	海味絲瓜	70g	銀芽雙色	55g	香酥薯餅	1-2塊	有機青松葉	65g	竹筍炒若絲	55g	炒青花菜	65g	香酥秀珍菇	60g
	蠔油芥藍菜	65g	西芹腰果	55g	炒A菜	70g	黑糖珍珠地瓜	1碗	豆酥炒醜豆	55g	山藥當歸湯	1碗	素燥地瓜葉	65g
	榨菜皮絲湯	1碗	有機小松葉	65g	冬菜菇菇湯	1碗			有機蚵白菜	65g			四神湯	1碗
									核桃木瓜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	椰奶西米露	一碗	麵包	一個	豆漿(涼)	一碗	低脂高鈣牛奶	一瓶	優酪乳	一瓶	麵包	一個	紅棗桂圓	一碗
晚餐	糙米飯	1碗	紅麥小米飯	1碗	素揚州蛋炒飯	1碗	香椿刀削麵	1.5碗	漢堡	1個	紫米飯	1碗	新竹炒米粉	1碗
	醬爆豆包	60g	磨菇豆腐	60g	素揚州炒飯	1碗	海結燒素G	60g	素香酥排	1片	梅香滷蛋	1顆	塔香爆干丁	60g
	黃瓜腐竹白菇	55g	炸醬杏鮑菇	55g	綜合滷味	65g	麵托南瓜	1條	炸雙薯	65g	梅香冬坡若	1片	炸什錦	60g
	筍香洋地瓜	60g	蒲瓜炒香菇	60g	甘燒大黃瓜	55g	炒油菜	65g	茄汁螺旋麵	65g	三杯雙菇	60g	炒高麗菜	60g
	素燥A菜	60g	素XO醬高麗菜	60g	炒莧菜	65g	三絲豆腐羹	1碗	金黃小瓜沙拉	60g	寧波年糕白菜	60g	鮮筍素酥湯	1碗
	冬瓜薏仁素排湯	1碗	紫菜丸子湯	1碗	味噌湯	1碗			紅豆芋圓湯	1碗	炒青江菜	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

營養成份分析

蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	23	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	21	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	89	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	637	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	蕃茄豆腐針菇湯	蕃茄、非基改豆腐、金針菇、非基改角螺	<三>	早餐	麥片粥	白米、麥片
6/8		銀絲捲	銀絲捲	6/10		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔			菜脯炒碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔			快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆			香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		香菇滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕菇			炒油菜	油菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	全糙米飯	糙米
		咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、黃甜椒、紅甜椒			普台豆腐蓉	非基改薄豆腐、素燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
		焦溜馬鈴薯	洋芋、紅蘿蔔、台芹			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		海味絲瓜	絲瓜、解若絲、乾海芽、薑			香酥薯餅	三角小薯餅
		蠔油芥藍菜	菠菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		榨菜皮絲湯	淡榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、薑、冬菜、台芹
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	素揚州蛋炒飯	白米、素解肉絲、非基改豆包、鮮筍、素火腿、CAS洗選蛋、紅蘿蔔、乾香菇
		醬爆豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑		(全素)	素揚州炒飯	白米、素解肉絲、非基改豆包、鮮筍、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		黃瓜腐竹白菇	小黃瓜、非基改腐竹、白精靈菇、薑			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜絲
		筍香洋地瓜	洋地瓜、竹筍、青豆仁			甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、香菇、薑
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排骨、薑、大薏仁			味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹
<二>	早餐	香醇牛奶	澳洲全脂奶粉	<四>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿
6/9		全麥吐司	全麥薄片吐司	6/11		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		素火腿	素火腿片		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔素、紅蘿蔔
		起司片	起司片		(全素)	塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔
		素沙拉醬	素沙拉醬			炒雙菇	秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		川燙敏豆	敏豆			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、苔芹
		0				炒鵝菜	鵝白菜、薑
	午餐	蕃茄雞蛋湯麵	蒸煮麵、蕃茄、洗選蛋、薑		午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
	(全素)	蕃茄嫩腐湯麵	蒸煮麵、非基改豆腐、洗選蛋、薑			香滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、滷包
		三杯麵腸	麵腸、素紫米糕、九層塔、薑			栗香和風馬鈴薯	馬鈴薯、玉米筍、栗子、香菇、白芝麻
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳			有機青松葉	有機青松葉、薑
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			黑糖珍珠地瓜湯	地瓜、芋圓、黑糖、粉圓
		有機小松葉	有機小松葉、薑			0	
	晚餐	紅麥小米飯	白米、小米、紅小麥		晚餐	香椿刀削麵	刀削麵、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
		磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		炸醬杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			麵托南瓜	南瓜、蕃茄醬
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			炒油菜	油菜、薑
		素XO醬高麗菜	高麗菜、素XO醬			三絲豆腐羹	非基改豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		紫菜丸子湯	素小清丸、紫菜、薑			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉	<日>	早餐	阿華田	阿華田
6/12	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬	6/14		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	葡萄洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		素火腿	素火腿			素熱狗	素熱狗
		杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片			起司片	起司片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			黃瓜片	小黃瓜
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、紅茶包、茶葉蛋滷包			豆腐粉絲煲	非基改豆腐、紅蘿蔔、冬粉、薑、乾香菇
	(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹、茶葉蛋滷包			芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		竹筍炒若絲	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			香酥秀珍菇	秀珍菇
		豆酥炒醜豆	醜豆、紅蘿蔔、豆酥、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥、薑
		有機蚵白菜	有機蚵白菜、薑			四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎
		核桃木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞			0	
	晚餐	漢堡	高年級:大漢堡 低年級:小漢堡		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、黑木耳
		素香酥排	黑胡椒素香酥排			塔香爆干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔
		炸雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯條			炸什錦	洋芋、地瓜、芋頭、四季豆
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、黃甜椒			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾			鮮筍素酥湯	鮮筍、素排骨、薑
		紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、椰漿、奶粉			0	
<六>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹				
6/13		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包				
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑				
		白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑				
		炒莧菜	莧菜、薑				
		0					
	午餐	咖哩洋芋燴麵	細黃麵、洋芋、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉				
		五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑、八角				
		洋菇炒甜豆	甜豆、洋菇、紅甜椒、黃甜椒、薑				
		炒青花菜	青花菜、薑				
		山藥當歸湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸中藥				
		0					
	晚餐	紫米飯	白米、紫米				
	(蛋素)	梅香滷蛋	水煮蛋、梅干菜、滷包				
	(全素)	梅香冬坡若	素冬坡若、梅干菜、滷包				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		寧波年糕白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、薑				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹				