

普台國民小學109年06月15日至109年06月21日菜單

日期	6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21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	奶香田園火腿	1碗	濃純豆漿	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	黑糖烤奶	1碗	海芽味噌湯	1碗
	口袋餅	1個	黑糖小饅頭	60g	薄片吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g	小漢堡	55g	藍莓千層可頌	60g	香噴噴壽司飯	100g
	野菇炒蛋	60g	爆炒油腐	60g	椒麻香豆包	60g	滷蛋	60g	素鮭魚沙拉	60g	爆漿奶油餐包	60g	燒海台	1片
	野菇炒豆包	55g	皮絲海帶結	55g	起司片	1片	滷豆腸	55g	杏仁馬鈴薯沙拉	60g	椒香小油腐	60g	起司滑蛋	60g
	五彩球脆片	20g	素鬆	30g	綜合堅果	20g	涼拌海帶絲	45g	素培根	1片	香甜玉米脆片	20g	起司豆包絲	55g
	香烤地瓜	65g	炒油菜	60g	炒青江菜	60g	豆漿	25g	小黃瓜絲	40g	香Q芋丸	1顆	美乃滋玉米	55g
	川燙敏豆	45g					炒鵝白菜	60g			炒高麗菜	60g	清燙小黃瓜	50g
午餐	紅麥小米飯	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗	紫米飯	1碗	塔香鮮菇炒麵	1.5碗	醬油炒飯	1碗	燕麥粒	1碗	小米飯	1碗
	椒香醬豆腸	60g	素粽	1顆	蕃茄炒蛋	60g	菱角燒素G	60g	茶香蛋	1顆	古都素燥	60g	綜合滷味	65g
	玉米若末	55g	素客家小炒	60g	蕃茄芙蓉	60g	馬鈴薯沙拉	65g	茶香豆干	65g	毛豆筍筍	55g	鮮味絲瓜	65g
	朴菜豆輪香筍	60g	鮮菇蒲瓜	55g	燒冬瓜	55g	有機黑葉白菜	65g	紅椒黃芽	50g	芝麻鮑魚菇	60g	黃金瓜薯	60g
	炒大陸妹	65g	炒莧菜	65g	栗香彩椒小瓜	55g	老菜脯G湯	1碗	有機青江菜	65g	和風小瓜拌腰果	60g	清炒高麗菜	65g
	珍芒冰茶	1碗			炒A菜	65g			素若羹湯	1碗	山藥蓮藕湯	1碗	蕃茄嫩腐湯	1碗
				木耳金針湯	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	光泉豆漿	一包	麵包	一個	光泉米漿	一包	光泉奶酪	一個	優酪乳	一瓶	包子	一個	地瓜QQ	一碗
晚餐	素排骨酥麵線	1.5碗	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	胚芽米飯	1碗	白醬奶油蘑菇麵	1.5碗	五穀飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	滷味黑白切	60g	奶油玉米滑蛋	65g	薑汁嫩腐燒	60g	高麗菜滷凍腐	60g	香酥豆腐鹹酥	65g	咖哩洋芋炒蛋	65g	日式關東煮	60g
	西芹鮮尤	60g	奶油玉米豆腐	60g	白菜滷	60g	三杯鮑菇麵腸	60g	五彩素腰花	60g	咖哩醬佐豆包	65g	甜豆玉筍	60g
	塔香鮑魚菇	60g	香酥地瓜塊	60g	香菇丸炒大黃	55g	秀珍蒲瓜	60g	炒雙色花椰菜	60g	芋泥酥捲	1條	素燥A菜	65g
	炒青花菜	60g	小瓜香拌木耳	55g	牛若空心菜	65g	炒大白菜	60g	冬瓜珍珠QQ	1碗	燻香包絲豆芽	55g	大瓜丸仔湯	1碗
			炒高麗菜	60g	筍片湯	1碗	味噌豆支湯	1碗			炒大陸妹	65g		
		雙菇絲瓜湯	1碗							紫菜蔬菜湯	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

營養成份分析

蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	47	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	44	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	279	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	1700	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	茉香綠茶包、鮮奶、奶粉(5:1)	<三>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
6/15		口袋餅	口袋餅	6/17		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇			椒麻香豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
	(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇			起司片	起司片
		五彩球脆片	五彩球脆片			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		香烤地瓜	栗子地瓜			炒青江菜	青江菜、薑
		川燙敏豆	敏豆			0	
	午餐	紅麥小米飯	白米、小米、紅小麥		午餐	紫米飯	白米、紫米
		椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若		(全素)	蕃茄芙蓉	非基改細豆腐、蕃茄
		朴菜豆輪香筍	鮮筍、朴菜、小豆輪、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		珍芒冰茶	土芒果醬、粉圓、紅茶包、冰塊			炒A菜	A菜、薑
						木耳金針湯	金針、黑木耳、非基改角螺、薑
	晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、素排骨酥、高麗菜、筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、薑		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		滷味黑白切	非基改百頁、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑、台芹、滷包			薑汁嫩腐燒	非基改嫩豆腐、薑
		西芹鮮尤	西芹、素花枝、紅甜椒、薑			白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳
		塔香鮑魚菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔			香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、香菇素丸、紅蘿蔔、薑
		炒青花菜	青花菜、薑			牛若空心菜	產銷履歷空心菜、素羊若、薑
		0				筍片湯	鮮筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
<二>	早餐	奶香田圓火腿粥	白米、非基改玉米、素火腿、奶粉	<四>	早餐	十寶粥	白米、燕麥粒、洋蔥仁、小米、紫米、蓮子乾、桂圓肉、麥片、紅薏仁、大薏仁
6/16		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	6/18		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		爆炒油腐	非基改油腐、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		皮絲海帶結	海帶結、皮絲、薑		(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包
		素鬆	素鬆			涼拌海帶絲	海帶絲、非基改白豆干、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	冬菜丫冬粉	冬粉、素丫若、金針菇、皮絲、台芹		午餐	塔香鮮菇炒麵	白油麵、秀珍菇、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、九層塔
		素粽	素粽			菱角燒素G	非基改素G、菱角、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蘋果、非基改玉米粒、小黃瓜、葡萄乾、紅蘿蔔
		鮮菇蒲瓜	三角小薯餅			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			老菜脯湯	杏鮑菇、老菜脯、栗子、碎豆輪、薑、乾香菇
		0				0	
		0					
	晚餐	白米飯	白米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
	(蛋素)	奶油玉米滑蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、紅蘿蔔、奶油			高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、非基改角螺、薑、滷包
	(全素)	奶油玉米豆腐	非基改薄豆腐、非基改玉米、紅蘿蔔、奶油			三杯鮑菇麵腸	麵腸、紫米糕、杏鮑菇、薑、九層塔
		香酥地瓜塊	地瓜			秀珍蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒高麗菜	高麗菜			味噌豆支湯	非基改豆腐、豆支果、非基改味噌、台芹
		雙菇絲瓜湯	絲瓜、金針菇、香菇、非基改豆皮、薑				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉	<日>	早餐	海芽味噌湯	乾海芽、非基改豆腐、非基改味噌、台芹
6/19		小漢堡	低年級:小漢堡 高年級:大漢堡	6/21		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋
	(蛋素)	素鮪魚沙拉	素鮪魚沙拉、紅蘿蔔			燒海台	燒海台
	(全素)	杏仁馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、非基改玉米、葡萄乾、杏仁片		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片
		素培根	素培根		(全素)	起司豆包絲	非基改豆包、起司片
		小黃瓜絲	小黃瓜			美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉醬
		0				清燙小黃瓜	小黃瓜
	午餐	醬油炒飯	白米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、鮮筍、紅蘿蔔		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、紅茶包、茶葉蛋滷包			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)	茶香豆干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、台芹、茶葉蛋滷包			鮮味絲瓜	絲瓜、素解若絲、薑
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			黃金瓜薯	地瓜、洋芋、香菇、毛豆仁
		有機青江菜	有機青江菜、薑			清炒高麗菜	高麗菜
		素茗羹湯	素香菇羹、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			蕃茄嫩腐湯	蕃茄、大白菜、非基改豆腐、薑、乾香菇
		0				0	
	晚餐	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		晚餐	麻醬麵	細黃油麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		香酥豆腐鹹酥G	非基改薄豆腐、素G丁、椒鹽			日式關東煮	非基改嫩油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、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			甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑			素燥A菜	A菜、素燥、薑
		冬瓜珍珠QQ	冬瓜塊、粉圓、QQ			大瓜丸仔湯	大黃瓜、素小清丸、非基改角螺、薑、乾香菇
<六>	早餐	黑糖烤奶	全脂奶粉、黑糖				
6/20	(蛋素)	藍莓千層可頌	藍莓千層可頌				
	(全素)	爆漿奶油餐包	爆漿奶油餐包				
		椒香小油腐	非基改油豆腐、奶油				
		香甜玉米脆片	香甜玉米脆片				
		香Q芋丸	芋丸				
		炒高麗菜	高麗菜				
	午餐	燕麥粒	白米、燕麥粒				
		古都素燥	迷你豆輪、香椿醬、薑				
		毛豆箭筍	箭筍、毛豆仁、香菇、薑				
		芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻				
		和風小瓜拌腰果	小黃瓜、小蕃茄、腰果				
		山藥蓮藕湯	山藥、蓮藕、非基改玉米、香菇、薑				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米				
	(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉				
	(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉				
		芋泥酥捲	芋泥酥捲				
		燻香包絲豆芽	豆芽菜、燻豆包、紅蘿蔔、黑木耳				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		紫菜蔬菜湯	紫菜、高麗菜、非基改角螺、薑				