

普台國民小學109年06月29日至109年07月05日菜單

日期	6月29日		6月30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5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	廣東粥	1碗	香醇牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	味噌湯	1碗	玉米濃湯	1碗
	薄片吐司	2片	芋泥包	65g	手撕奶香麵包	65g	鮮奶小饅頭	20g	銅鑼燒	40g	蔬菜炒麵	1碗	墨西哥捲餅	1片
	起司滑蛋	60g	菜脯豆豉小干	60g	芝麻包	65g	紅燒蛋	60g	巧克力軟法麵包	40g	滷油腐	60g	馬鈴薯蛋沙拉	60g
	起司香酥排	55g	素鬆	50g	塔香青蔬豆包	60g	紅燒凍豆腐	55g	迷迭香滷豆干	60g	清蒸芋米	55g	葡萄洋芋沙拉	60g
	素沙拉醬	25g	香滷海結	45g	巧克力脆片	20g	鮮菇炒大瓜	55g	素熱狗	1片	炒地瓜葉	60g	起司球	1顆
	綜合堅果	15g	炒青江菜	60g	素火腿	30g	豆漿	25g	香烤地瓜	60g			蕃茄片	35g
	黃金玉米粒	40g			炒油菜	60g	炒鵝白菜	60g	炒大陸妹	60g			小黃瓜絲	30g
午餐	小米飯	1碗	五穀米	1碗	客家炒粿條	1.5碗	全糙米飯	1碗	田園燴麵	1.5碗	漢堡	1個	燕麥飯	1碗
	南洋咖哩豆腐	65g	三杯鮑菇炒蛋	65g	五香小油腐	65g	磨菇豆腐	65g	茶香蛋	70g	黑胡椒香酥排	60g	醬爆黑干	65g
	香酥薯餅	1-2塊	三杯鮑菇豆包	60g	彩椒腰果G丁	55g	小瓜香拌木耳	55g	茶香三角油腐	65g	炸雙薯	60g	奶香白菜	65g
	紅椒黃芽	45g	白菜滷	55g	炒A菜	65g	玉米焗青花	60g	西芹腰果	55g	茄汁螺旋麵	65g	螞蟻上樹	60g
	炒莧菜	65g	毛豆箭筍	50g	檸檬愛玉	1碗	有機青松葉	60g	素羊若空心菜	65g	金黃小瓜沙拉	60g	清炒高麗菜	60g
	四神湯	1碗	有機小松葉	60g			紅燒湯	1碗	冬瓜鮮菇湯	1碗	紅豆芋圓	1碗	酸菜鮮筍湯	1碗
			青木瓜湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一盒	(涼)豆漿	一碗	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一杯	豆沙包	一個
晚餐	糙米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	紫米飯	1碗	鮮蔬刀削麵	1.5碗	小米飯	1碗	白米飯	1碗	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗
	日式壽喜燒	65g	椒鹽豆腐	65g	香椿滷蛋	60g	小滷鮮味素G	65g	香椿素燥	65g	蕃茄炒蛋	65g	綜合炸物	65g
	白菇甜豆	50g	栗子和風洋芋	55g	素燥嫩豆腐	55g	麵托南瓜	1條	香菇丸燴大瓜	60g	蕃茄炒豆腐	65g	鮮菇燴芋筍	60g
	芝麻海帶根	45g	炒青花菜	60g	芹香蒟蒻	50g	炒莧菜	65g	三杯雙菇	60g	香酥秀珍菇	50g	炒青花菜	60g
	蠔油芥藍菜	60g	刺瓜湯	1碗	針菇燒冬瓜	55g	紫菜素丸湯	1碗	炒莧菜	65g	清炒絲瓜	65g	山藥當歸皮絲湯	1碗
	味噌湯	1碗			XO醬高麗菜	60g			三絲豆腐羹	1碗	炒大陸妹	65g		
					蕃茄湯	1碗					關東煮	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	鮮奶茶	紅茶包、全脂鮮奶:奶粉(5:1)	<三>	早餐	香醇牛奶	澳洲全脂奶粉
6/29		薄片吐司	薄片吐司	7/1	(蛋素)	手撕奶香麵包	手撕奶香麵包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	芝麻包	芝麻包
	(全素)	起司香酥排	素黑胡椒香酥排、起司片			塔香青蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、九層塔、乾香菇
		素沙拉醬	素沙拉醬			巧克力脆片	巧克力脆片
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			素火腿	素火腿
		黃金玉米粒	非基改玉米粒			炒油菜	油菜、薑
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	客家炒板條	板條、高麗菜、紅蘿蔔、非基改豆包、黑木耳、乾香菇
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉			五香小油腐	非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角
		香酥薯餅	薯餅			彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			炒A菜	A菜、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			檸檬愛玉	愛玉、檸檬、冰塊
		四神湯	高麗菜、素Y若、大薏仁、蓮子、白麥汁、當歸、茯苓、枸杞、川			0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔、日式醬油		(蛋素)	香椿滷蛋	水煮蛋、香椿、紅蘿蔔
		白菇甜豆	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改細豆腐、香椿
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻			芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			針菇燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹			XO醬高麗菜	高麗菜、素XO醬
						蕃茄湯	蕃茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑
<二>	早餐	廣東粥	白米、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、乾香菇	<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
6/30		芋泥包	芋泥包	7/2		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆豉小干	非基改豆干丁、碎菜脯、毛豆仁、豆豉		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、滷包
		素鬆	素鬆		(全素)	紅燒凍豆腐	非基改豆腸、滷包
		香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑			鮮菇炒大瓜	海帶絲、非基改白豆干、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁
	(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳			玉米焗青花	青花菜、非基改玉米、紅甜椒、奶油、奶粉
		毛豆筍筍	筍筍、毛豆、皮絲、薑			有機青松葉	有機青松葉、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			紅燒湯	白蘿蔔、非基改玉米、蕃茄、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆豉、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
		青木瓜湯	青木瓜、核桃、薑、枸杞				
	晚餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘飯、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	鮮蔬刀削麵	刀削麵、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
		椒鹽豆腐	非基改薄豆腐、九層塔			小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、毛豆仁、紅蘿蔔、台芹
		栗子和風洋芋	洋芋、玉米筍、栗子、生鮮香菇、白芝麻			麵托南瓜	南瓜、蕃茄醬
		炒青花菜	青花菜、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹			紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑
		0				0	

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、全脂奶粉	<日>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米、非基改玉米醬、奶粉
7/3	(蛋素)	銅鑼燒	銅鑼燒	7/5		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	(全素)	巧克力軟法麵包	法國麵包、巧克力醬		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	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
		素熱狗	素熱狗			起司球	起司球
		香烤地瓜	栗子地瓜			蕃茄片	蕃茄
		炒大陸妹	大陸妹、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	田園燴麵	油麵、大白菜、鮮筍、蘆筍、玉米筍、紅蘿蔔、田豆莢、香菇、黑木耳、乾紐菇		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			醬爆黑干	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
	(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹、茶葉蛋滷包			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、紅蘿蔔、香菇、奶油、薑
		西芹腰果	鮑魚菇、白芝麻			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		素羊若空心菜	有機空心菜、素羊若、薑			清炒高麗菜	高麗菜
		冬瓜鮮菇湯	冬瓜、金針菇、非基改角螺、薑、乾香菇			酸菜鮮筍湯	竹筍、酸菜、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		0				0	
	晚餐	小米飯	白米、紅麥、小米		晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、素咖哩粉
		香椿素燥	迷你豆輪、香椿醬、薑			綜合炸物	素熱狗、素G塊、薯條、四季豆
		香菇丸燴大瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			鮮菇燴筍筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			炒青花菜	青花菜、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸中藥包
		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			0	
<六>	早餐	味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹				
7/4		蔬菜炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇				
		滷油腐	非基改油豆腐、滷包				
		清蒸芋米	非基改玉米				
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑				
		0					
		0					
	午餐	漢堡	漢堡				
		黑胡椒香酥排	黑胡椒香酥排				
		炸雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯條				
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、洋芋、青花菜、紅甜椒				
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬				
		紅豆芋圓	紅豆、芋圓、奶粉、椰漿				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改嫩豆腐、蕃茄、薑				
		香酥秀珍菇	秀珍菇				
		清炒絲瓜	絲瓜、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		關東煮	白蘿蔔、非基改玉米、紫米糕、素黑輪、台芹				