

普台國民小學109年07月06日至109年07月12日菜單

日期	7月6日		7月7日		7月8日		7月9日		7月10日		7月11日		7月12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	芋頭米粉湯	1.5碗	豆漿田園粥	1碗	濃純豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	堅果牛奶	1碗				
	刈包	30g	鮮奶小饅頭	20g	薄片吐司	2片	芋泥包	30g	藍莓千層可頌	60g				
	梅干東坡若	1片	滷蛋	60g	果醬	25g	菜脯炒蛋	60g	藍莓法國麵包	60g				
	白芝麻糖粉	7g	滷豆腸	55g	起司片	45g	菜脯炒豆干	55g	奶油椒香小油腐	55g				
	炒小白菜	60g	素鬆	15g	綜合堅果	1匙	鮮菇大黃瓜	45g	香甜玉米脆片	15g				
			海結蘿蔔雙色	50g	炒油菜	60g	豆漿	20g	香Q芋丸	55g				
			炒鵝白菜	60g			枸杞大白菜	60g	清炒高麗菜	60g				
午餐	白米飯	1碗	古早味油飯	1碗	磨菇奶油螺旋麵	1.5碗	麥片飯	1碗	紫米飯	1碗				
	豆腐炒蛋	65g	滷味黑白切	65g	香酥豆腐鹹酥	60g	塔香蕃茄素醬	60g	蕃茄炒蛋	65g				
	炒豆腐	65g	彩燴玉米菇	60g	茄汁洋芋	60g	芋香粒粒	55g	蕃茄豆腐	60g				
	猴菇栗香燒白菜	55g	炒莧菜	65g	雙色花椰菜	65g	清炒絲瓜	60g	炸物四喜	60g				
	香酥馬提條	1條	冬菜菇菇湯	1碗	筍白筍湯	60g	有機小白菜	65g	紅椒黃芽	50g				
	炒莧菜	60g	有機小松菜	65g			珍珠奶茶	1碗	有機青江菜	65g				
	冬菜菇菇湯	1碗	綠豆仙草蜜	1碗					鮮筍素酥湯	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				
點心	光泉低脂高鈣	一盒	麵包	一個	紅豆QQ冬瓜	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	香椿炒飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵	1.5碗						
	海帶結燒素G	60g	香滷四角油腐	60g	茶香蛋	60g	糖醋G塊	2塊						
	甜豆玉筍	60g	素蚵仔酥	55g	茶香三角油腐	60g	西芹鮮尤	55g						
	炒高麗菜	60g	炒油菜	60g	燻香包絲豆芽	55g	塔香鮑菇	55g						
	三絲豆腐羹湯	1碗	大瓜丸仔湯	1碗	五彩素腰花	55g	炒莧菜	65g						
					炒大陸妹	65g								
					雙菇絲瓜湯	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						
營養成份分析														
蛋白質	48	g	47	g	48	g	43	g	30	g	0	g	0	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	28	g	0	g	0	g
醣類	275	g	282	g	280	g	275	g	180	g	0	g	0	g
熱量	1679	Kcal	1730	Kcal	1708	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	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	<三>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
7/6		刈包	刈包	7/8		薄片吐司	薄片吐司
		梅干東坡若	東坡若、梅干菜、薑			果醬	草莓果醬
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉			起司片	起司片
		炒小白菜	小白菜、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		0				炒油菜	油菜、薑
		0				0	
	午餐	白米飯	白米		午餐	磨菇奶油螺旋麵	螺旋麵、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶粉、奶油
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑			香酥豆腐鹹酥G	非基改豆腐、素鹹酥G
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑			茄汁洋芋	洋芋、青椒
		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			雙色花椰菜	青花椰、白花椰、薑
		香酥馬提條	馬蹄條			筍白筍湯	筍白筍、非基改玉米、香菇、非基改豆皮、薑
		炒莧菜	莧菜、薑				
		冬菜菇菇湯	冬菜、杏鮑菇、柳松菇、金針菇、薑			0	
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、豆輪、乾香菇		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		海帶結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、茶香油包
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑		(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、茶香油包
		炒高麗菜	高麗菜			燻香包絲豆芽	豆芽菜、燻豆包、台芹
		三絲豆腐羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳、薑
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
						雙菇絲瓜湯	絲瓜、非基改豆皮、金針菇、薑、乾香菇
<二>	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	<四>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
7/7		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭	7/9		芋泥包	小芋泥包
	(蛋素)	油蛋	水煮蛋、油包		(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
	(全素)	油豆腸	非基改豆腸、油包		(全素)	菜脯炒豆干	非基改豆干、菜脯、毛豆仁
		素鬆	素鬆			鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		海結蘿蔔雙色	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			豆漿	豆漿
		炒鵪白菜	鵪白菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、豆輪、素火腿、紅蘿蔔、薑、鈕扣菇		午餐	麥片飯	白米、小米
		滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改百頁、素紫米糕、毛豆仁、薑、台芹、油包			塔香蕃茄素醬	蕃茄、豆輪、九層塔
		彩繪玉米菇	珊瑚菇、長豆、紅甜椒、黃甜椒			芋香粒粒	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔
		炒莧菜	黃豆芽、紅甜椒、薑			清炒絲瓜	絲瓜、薑
		冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、薑、台芹			有機小白菜	有機小白菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包、冰塊
		綠豆仙草蜜	仙草、綠豆、冰塊				
	晚餐	咖哩洋芋燴麵	細黃麵、馬鈴薯、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉		晚餐	素排骨酥麵	紅麵線、高麗菜、素排骨酥、筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角			糖醋G塊	麥克G塊
		素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔			西芹鮮尤	西芹、素花枝、紅甜椒、薑
		炒油菜	油菜、薑			塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔
		大瓜丸仔湯	大黃瓜、非基改豆皮、素小清丸、薑、乾香菇			炒莧菜	莧菜、薑
		0				0	

[illegible]