

# 普台國民小學109年07月20日至109年07月26日菜單

日期	7月20日		7月21日		7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26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	奶香田園火腿粥	1碗	玉米濃湯	1碗	茉香奶綠	1碗	豆腐味噌湯	1碗	香醇牛奶	1碗	阿華田	1碗
	薄片吐司	2片	黑糖小饅頭	30g	巧克力鬆餅	60g	口袋餅	1個	香噴噴壽司飯	1碗	西式燒餅	70g	薄片吐司	2片
	起司滑蛋	60g	塔香青蔬豆包	60g	爆漿餐包	60g	野菇炒蛋	1顆	燒海苔	1片	玉米炒包絲	60g	素鮭魚蛋沙拉	60g
	起司香酥排	60g	素鬆	20g	迷迭香滷豆干	60g	野菇炒豆包	55g	美乃滋玉米	45g	巧克力玉米脆片	15g	葡萄乾杏仁沙拉	60g
	素沙拉醬	20g	芝麻拌海芽	45g	素火腿	1片	五彩球脆片	20g	素鬆	20g	川燙敏豆	50g	素培根	1片
	綜合堅果	1匙	炒高麗菜	55g	杏仁洋芋溫沙拉	55g	香烤地瓜	60g	清燙小黃瓜	50g	千島醬	25g	小黃瓜絲	40g
	黃金玉米粒	55g			炒大陸妹	60g	川燙敏豆	45g						
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗	小米飯	1碗	醬油蛋炒飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗
	香滷四角油腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	素客家小炒	60g	綜合滷味	60g	醬油炒飯	1碗	椒香醬豆包	60g	南洋咖哩豆腐	60g
	炸物四喜	65g	蕃茄炒豆腐	60g	西芹腰果	60g	香菇丸炒大黃瓜	55g	三杯麵腸	60g	孜然鮮蔬烤洋芋	65g	紅椒黃芽	55g
	炒空心菜	65g	猴菇粟香燒白菜	60g	素蚵仔酥	60g	玉米若末	55g	彩椒腰果G丁	60g	炒油菜	65g	佛跳牆	60g
	鳳梨水果茶	1碗	醬爆小瓜黑輪	55g	炒莧菜	65g	素燥萵苣	70g	炒鵪白菜	65g	南瓜濃湯	1碗	炒大陸妹	65g
			炒油菜	65g			筍白筍湯	1碗	青木瓜丸仔湯	1碗			珍珠仙草蜜	1碗
			綠豆粉粿湯	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QQ	一碗	麵包	一個	光泉米漿	一盒	仙草珍珠	一碗	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	包子	一個
晚餐	茄汁若醬麵	1.5碗	什錦炸醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	水餃	8-15顆	麻香飯	1碗	蔬菜蛋花湯麵	1.5碗
	酥炸什錦豆腐	65g	糖醋G塊	2塊	奶香玉米滑蛋	60g	椒鹽豆腐	65g	小滷鮮味素G	60g	素燥滷蛋	1顆	蔬菜包絲湯麵	1.5碗
	照燒醬烤玉米	60g	塔香鮑菇	60g	奶香玉米豆腐	60g	甜豆玉筍	55g	燻香包絲豆芽菜	60g	素燥嫩豆腐	60g	五香豆干	65g
	鮮菇青花菜	60g	炒A菜	60g	松菇蒲瓜	55g	蠔油芥藍菜	60g	炒莧菜	60g	鮮味絲瓜	65g	麵托地瓜	65g
	奶油玉米濃湯	1碗	紫菜豆腐湯	1碗	白菜滷	60g	榨菜皮絲湯	1碗	冬瓜薏仁素排湯	1碗	香酥薯球	60g	塔香海帶根	45g
					炒高麗菜	60g					炒高麗菜	60g	蠔油芥藍菜	60g
					鮮菇筍湯	1碗					冬菜粉絲湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	48	g	46	g	47	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	45	g	44	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	285	g	280	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1720	Kcal	1713	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、鮮奶、全脂奶粉(5:1)	<三>	早餐	玉米濃湯	非基改豆漿
7/20		薄片吐司	薄片吐司	7/22	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克醬
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	爆漿餐包	爆漿餐包
	(全素)	起司香酥排	素香酥排、起司片			迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香
		素沙拉醬	素沙拉醬			素火腿	素火腿片
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			杏仁洋芋溫沙拉	洋芋、小黃瓜、小蕃茄、杏仁片
		黃金玉米粒	非基改玉米粒			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、筍絲、香菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳、乾香菇
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			素客家小炒	非基改薄豆腐、九層塔
		炸物四喜	素花枝圈、四季豆、薯條、小熱狗			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇、薑
		炒空心菜	空心菜、薑			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		鳳梨水果茶	紅茶包、鳳梨、冰塊			炒莧菜	莧菜、薑
		0				0	
	晚餐	茄汁若醬麵	小烏龍、蕃茄、杏鮑菇、皮絲、九層塔、奶油		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		酥炸什錦豆腐	非基改嫩油腐、薑		(蛋素)	奶香玉米滑蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、紅蘿蔔、奶粉
		照燒醬烤玉米	非基改玉米		(全素)	奶香玉米豆腐	非基改豆腐、非基改玉米、紅蘿蔔、奶粉
		鮮菇青花菜	青花菜、香菇、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		奶油玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉			白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						鮮菇筍湯	竹筍、金針菇、香菇、薑、台芹
<二>	早餐	奶香田園火腿粥	白米、非基改玉米、素火腿、奶粉	<四>	早餐	茉香奶綠	茉香綠茶包、鮮奶、全脂奶粉(5:1)
7/21		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	7/23		口袋餅	口袋餅
		塔香青蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、九層塔、乾香菇		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇
		素鬆	素鬆		(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻			五彩球脆片	五彩球脆片
		炒高麗菜	高麗菜			香烤地瓜	栗子地瓜
		0				川燙敏豆	敏豆
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			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)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素香菇丸、紅蘿蔔、薑
		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			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若
		醬爆小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑			素燥萵苣	萵苣、皮絲、薑
		炒油菜	油菜、薑			筍白筍湯	筍白筍、水果玉米、香菇、非基改豆皮、薑
		綠豆粉粿湯	綠豆、綠豆仁、粉粿				
	晚餐	什錦炸醬麵	白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇		晚餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		糖醋G塊	麥克G塊			椒鹽豆腐	非基改薄豆腐
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔			甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑
		炒A菜	A菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、非基改角螺、薑、紫菜			榨菜皮絲湯	榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
7/24		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	7/26		薄片吐司	薄片吐司
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	素鮪魚蛋沙拉	素鮪魚、素沙拉、非基改玉米、水煮蛋、紅蘿蔔
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉		(全素)	葡萄乾杏仁沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾、杏仁片
		素鬆	素鬆			素培根	素培根
		清燙小黃瓜	小黃瓜			小黃瓜絲	小黃瓜
		0				0	
	午餐	醬油蛋炒飯	白米、CAS洗選蛋、高麗菜、非基改玉米、素培根、紅蘿蔔		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(全素)	醬油炒飯	白米、非基改豆包、高麗菜、非基改玉米、素培根、紅蘿蔔			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉、椰漿
		三杯麵腸	非基改麵腸、紫米糕、薑、九層塔			紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、黃甜椒、紅甜椒			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y、白果、蓮子、乾香菇、紅棗
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		青木瓜丸仔湯	青木瓜、素丸子、非基改豆皮、枸杞、薑			珍珠仙草蜜	仙草、粉圓、蜂蜜
		0					
	晚餐	水餃	素熟水餃		晚餐	蔬菜蛋花湯麵	蒸煮麵、高麗菜、CAS洗選蛋、蕃茄、紅蘿蔔
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑		(全素)	蔬菜包絲湯麵	蒸煮麵、非基改豆包、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔
		煙香包絲豆芽菜	豆芽菜、煙豆包、台芹			五香豆干	非基改黑豆干、紅蘿蔔
		炒莧菜	莧菜、薑			麵托地瓜	地瓜
		冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、大薏仁、素排骨、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑
		0				蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
<六>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉				
7/25		西式燒餅	西式燒餅				
		玉米炒包絲	非基改豆包、非基改玉米、薑				
		巧克力玉米脆片	巧克力玉米脆片				
		川燙敏豆	敏豆				
		千島醬	素千島醬				
		0					
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、三色豆、乾香菇				
		椒香醬豆包	非基改豆包、九層塔				
		孜然鮮蔬烤洋芋	洋芋、小黃瓜、紅甜椒、孜然粉				
		炒油菜	油菜、薑				
		南瓜濃湯	乾金針、黑木耳、非基改角螺、薑				
		0					
	晚餐	麻香飯	白米飯、芝麻				
	(蛋素)	素燻油蛋	水煮蛋、紅蘿蔔				
	(全素)	素燻嫩豆腐	非非基改細豆腐、紅蘿蔔				
		鮮味絲瓜	絲瓜、鮮若絲、老薑				
		香酥薯球	香酥薯球				
		炒高麗菜	高麗菜				
		冬菜粉絲湯	素香菇貢丸、金針菇、冬菜、冬粉、台芹				