

# 普台國民小學109年07月27日至109年08月02日菜單

| 日期     | 7月27日  |      | 7月28日    |      | 7月29日  |      | 7月30日  |      | 7月31日   |      | 8月1日 |      | 8月2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     | 豆漿田園粥  | 1碗   | 芋頭米粉湯    | 1.5碗 | 豆漿     | 1碗   | 地瓜粥    | 1碗   | 黑糖烤奶    | 1碗   |      |      |      |      |
|        | 芋香小饅頭  | 20g  | 刈包       | 30g  | 薄片吐司   | 2片   | 芝麻包    | 30g  | 藍莓千層可頌  | 60g  |      |      |      |      |
|        | 針菇炒蛋   | 60g  | 梅干東坡若    | 1片   | 椒香豆干   | 55g  | 紅燒蛋    | 1顆   | 奶油餐包    | 60g  |      |      |      |      |
|        | 腐皮針菇   | 55g  | 白芝麻糖粉    | 7g   | 清蒸玉米   | 60g  | 紅燒豆腸   | 55g  | 奶油椒香小油腐 | 55g  |      |      |      |      |
|        | 素鬆     | 10g  | 炒油菜      | 60g  | 素小熱狗   | 1條   | 蕃茄黃芽   | 45g  | 香甜玉米脆片  | 20g  |      |      |      |      |
|        | 香菇滷冬瓜  | 50g  |          |      | 炒高麗菜   | 60g  | 涼拌海帶絲  | 50g  | 香Q芋丸    | 1顆   |      |      |      |      |
|        | 炒莧菜    | 60g  |          |      |        |      | 炒鵝白菜   | 60g  | 炒高麗菜    | 60g  |      |      |      |      |
| 午餐     | 素若羹湯麵  | 1.5碗 | 白米飯      | 1碗   | 塔香鮮菇炒麵 | 1.5碗 | 小米飯    | 1碗   | 紫米飯     | 1碗   |      |      |      |      |
|        | 香滷四角油腐 | 65g  | 茶香可樂滷蛋   | 1顆   | 五香三角油腐 | 55g  | 塔香蕃茄素醬 | 60g  | 咖哩洋芋炒蛋  | 65g  |      |      |      |      |
|        | 糖醋山藥   | 60g  | 茶香可樂滷豆   | 60g  | 椒鹽三丁   | 65g  | 三絲筍白筍  | 55g  | 咖哩醬佐豆包  | 60g  |      |      |      |      |
|        | 素炒木耳   | 55g  | 清炒絲瓜     | 65g  | 芝麻海帶根  | 45g  | 彩燴玉米菇  | 60g  | 香酥秀珍菇   | 60g  |      |      |      |      |
|        | 蠔油芥藍菜  | 60g  | 怕媽絲奶油馬鈴薯 | 60g  | 炒莧菜    | 60g  | 炒青江菜   | 60g  | 蒙古鮮蔬小炒  | 55g  |      |      |      |      |
|        |        |      | 炒蚵白菜     | 65g  |        |      | 筍片湯    | 1碗   | 牛若空心菜   | 65g  |      |      |      |      |
|        |        |      | 刺瓜湯      | 1碗   |        |      |        |      | 紅棗蒲瓜素排  | 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     | 五穀米    | 1碗   | 白醬奶油蘑菇   | 1.5碗 | 燕麥飯    | 1碗   | 漢堡     | 1個   |         |      |      |      |      |      |
|        | 滷味黑白切  | 60g  | 香酥豆腐鹹酥   | 60g  | 塔香豆皮炒蛋 | 60g  | 素香酥排   | 1片   |         |      |      |      |      |      |
|        | 三杯鮑菇鮮尤 | 60g  | 五彩素腰花    | 60g  | 塔香豆皮   | 60g  | 炸雙薯    | 60g  |         |      |      |      |      |      |
|        | 栗香彩椒小瓜 | 60g  | 雙色花椰菜    | 60g  | 螞蟻上樹   | 55g  | 茄汁螺旋麵  | 65g  |         |      |      |      |      |      |
|        | 素燥高麗菜  | 60g  | 檸檬愛玉     | 1碗   | 甜豆玉筍   | 55g  | 金黃小瓜沙拉 | 60g  |         |      |      |      |      |      |
|        | 雙菇絲瓜湯  | 1碗   |          |      | 炒A菜    | 65g  | 紅豆芋圓奶  | 1碗   |         |      |      |      |      |      |
|        |        |      |          |      | 蕃茄湯    | 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    | 49       | g    | 48     | g    | 43     | g    | 30      | g    | 0    | g    | 0    | g    |
| 脂肪     | 43     | g    | 48       | g    | 44     | g    | 42     | g    | 28      | g    | 0    | g    | 0    | g    |
| 醣類     | 275    | g    | 283      | g    | 278    | g    | 275    | g    | 180     | g    | 0    | g    | 0    | g    |
| 熱量     | 1679   | Kcal | 1760     | Kcal | 1700   | 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   | 豆漿田園粥    | 白米、非基改豆漿、非基改玉米、素火腿、乾香菇           | <三>  | 早餐   | 豆漿     | 非基改豆漿                     |
| 7/27 |      | 芋香小饅頭    | 芋香小饅頭                            | 7/29 |      | 薄片吐司   | 薄片吐司                      |
|      | (蛋素) | 針菇炒蛋     | CAS洗選蛋、金針菇、薑                     |      |      | 椒香豆干   | 非基改豆干、非基改玉米、黑胡椒、奶油        |
|      | (全素) | 腐皮針菇     | 非基改豆皮、金針菇、薑                      |      |      | 清蒸玉米   | 非基改玉米                     |
|      |      | 素鬆       | 素鬆                               |      |      | 素小熱狗   | 素小熱狗                      |
|      |      | 香菇滷冬瓜    | 冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔                       |      |      | 炒高麗菜   | 高麗菜                       |
|      |      | 炒莧菜      | 莧菜、薑                             |      |      | 0      |                           |
|      | 午餐   | 素若羹湯麵    | 油麵、素香菇羹、大白菜、豆薯、筍絲、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳    |      | 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 |
|      |      | 香滷四角油腐   | 非基改四角油腐、八角                       |      |      | 五香三角油腐 | 非基改三角油腐、滷包、八角             |
|      |      | 糖醋山藥     | 山藥、青椒、黃甜椒                        |      |      | 椒鹽三丁   | 地瓜、洋芋、芋頭                  |
|      |      | 素炒木耳     | 黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑                    |      |      | 芝麻海帶根  | 海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻             |
|      |      | 蠔油芥藍菜    | 芥藍菜、薑                            |      |      | 炒莧菜    | 莧菜、薑                      |
|      |      | 0        |                                  |      |      | 0      |                           |
|      | 晚餐   | 五穀米      | 白米、五穀米                           |      | 晚餐   | 燕麥飯    | 白米、燕麥粒                    |
|      |      | 滷味黑白切    | 非基改百頁、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑            |      | (蛋素) | 塔香豆皮炒蛋 | CAS洗選蛋、非基改豆皮、九層塔          |
|      |      | 三杯鮑菇鮮尤   | 杏鮑菇、素花枝、紅蘿蔔、薑、九層塔                |      | (全素) | 塔香豆皮   | 非基改豆皮、九層塔、薑               |
|      |      | 栗香彩椒小瓜   | 小黃瓜、栗子、黃甜椒、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑             |      |      | 螞蟥上樹   | 高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇            |
|      |      | 素燥高麗菜    | 高麗菜、皮絲、菜脯                        |      |      | 甜豆玉筍   | 甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑          |
|      |      | 雙菇絲瓜湯    | 絲瓜、非基改豆皮、金針菇、薑、香菇                |      |      | 炒A菜    | A菜、薑                      |
|      |      |          |                                  |      |      | 蕃茄湯    | 蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺        |
| <二>  | 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 | <四>  | 早餐   | 地瓜粥    | 白米、地瓜                     |
| 7/28 |      | 刈包       | 刈包                               | 7/30 |      | 芝麻包    | 芝麻包                       |
|      |      | 梅干東坡若    | 東坡若、梅干菜、薑                        |      | (蛋素) | 紅燒蛋    | CAS洗選蛋、滷包                 |
|      |      | 白芝麻糖粉    | 白芝麻、糖粉                           |      | (全素) | 紅燒豆腸   | 非基改豆腸、滷包                  |
|      |      | 炒油菜      | 油菜、薑                             |      |      | 蕃茄黃芽   | 黃豆芽、蕃茄、台芹                 |
|      |      | 0        |                                  |      |      | 涼拌海帶絲  | 海帶絲、非基改白豆干、紅蘿蔔、薑          |
|      |      | 0        |                                  |      |      | 炒鵪白菜   | 鵪白菜、薑                     |
|      | 午餐   | 白米飯      | 白米                               |      | 午餐   | 小米飯    | 白米、小米                     |
|      | (蛋素) | 茶香可樂滷蛋   | 水煮蛋、可樂、紅茶包、滷包                    |      |      | 塔香蕃茄素醬 | 蕃茄、豆輪、九層塔                 |
|      | (全素) | 茶香可樂滷豆干  | 非基改千層豆干、紅茶包、滷包                   |      |      | 三絲筍白筍  | 筍白筍、青椒、紅蘿蔔、皮絲             |
|      |      | 清炒絲瓜     | 絲瓜、素解若絲、薑                        |      |      | 彩繪玉米菇  | 珊瑚菇、長豆、紅甜椒、黃甜椒            |
|      |      | 帕瑪森奶油馬鈴薯 | 馬鈴薯、奶油、帕瑪森起司、洋香菜                 |      |      | 炒青江菜   | 青江菜、薑                     |
|      |      | 炒蚵白菜     | 蚵白菜、薑                            |      |      | 筍片湯    | 竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇        |
|      |      | 刺瓜湯      | 大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇                  |      |      |        |                           |
|      | 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、奶油       |      | 晚餐   | 漢堡     | 低年級:小漢堡 高年級:大漢堡           |
|      |      | 香酥豆腐鹹酥G  | 非基改豆腐、素鹽酥G                       |      |      | 素香酥排   | 黑胡椒香酥排                    |
|      |      | 五彩素腰花    | 素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒                   |      |      | 炸雙薯    | 地瓜薯條、馬鈴薯條                 |
|      |      | 雙色花椰菜    | 青花椰、白花椰、薑                        |      |      | 茄汁螺旋麵  | 螺旋麵、青花菜、馬鈴薯、黃甜椒           |
|      |      | 檸檬愛玉     | 檸檬、愛玉、冰塊                         |      |      | 金黃小瓜沙拉 | 非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾             |
|      |      | 0        |                                  |      |      | 紅豆芋圓奶  | 紅豆、芋圓、椰漿、奶粉               |

[illegible]