

普台國民小學109年8月24日至109年8月30日菜單

日期	8月24日		8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30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	濃純豆漿	1碗	高麗菜鹹粥	1碗	花生米漿	1碗	小米粥	1碗	麵線羹	1.5碗				
	西式燒餅	70g	牛奶饅頭	60g	素菜包	100g	香煎蘿蔔糕	1片	刈包	60g				
	黑胡椒炒蛋	65g	醬爆豆干	65g	椒香醬豆腸	65g	九層塔炒蛋	65g	梅香筍干東坡若	70g				
	黑胡椒豆包	1片	素鬆	20g	皮絲海芽	50g	塔香豆包	60g	花生糖粉	3g				
	小黃瓜	20g	素炒木耳	50g	炒冬粉	60g	花生麵筋	20g	炒小白菜	75g				
	蕃茄片	35g	炒大陸妹	80g	炒青江菜	70g	咖哩白花菜	70g						
	起司片	1片					炒高麗菜	75g						
午餐	麻香薑黃飯	1碗	炸醬蔬菜拌麵	1.5碗	紫米地瓜飯	1碗	素水餃	15顆	白米飯	1碗				
	泰式打拋若	70g	香煎荷包蛋	1顆	香椿油腐	60g	蜜汁豆干	65g	蕃茄炒蛋	70g				
	月亮素餅	65g	香煎豆包	60g	G絲小黃瓜	65g	日式豆乳G	70g	蕃茄豆腐	65g				
	泰式檸檬G	65g	水果香酥球	65g	芝麻鮑魚菇	65g	素燥大陸妹	85g	椒香豆芽菜	60g				
	XO醬空心菜	75g	紅絲油菜	75g	炒皇宮菜	75g	關東煮湯	1碗	玉米炒腰果	60g				
	摩摩渣渣	1碗	酥排筍片湯	1碗	紫菜素丸湯	1碗			蠔油芥藍菜	70g				
									冬菜菇菇湯	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														
晚餐	凍腐蔬菜湯	1碗	五穀飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗	糙米飯	1碗					白米飯	1碗
	苦茶油麵線	60g	鹹甘炒素G	60g	香Q滷蛋	1顆	腰果麻婆豆腐	65g					普台豆腐蓉	60g
	滷油腐	65g	香酥地瓜條	65g	香滷油腐	65g	脆皮麵腸	55g					奶油腰果玉米	55g
	鮮菇大黃瓜	60g	枸杞絲瓜	100g	百香山藥	60g	三杯杏鮑菇	65g					糖醋洋芋	60g
	紅絲海帶根	50g	炒A菜	80g	炒花椰菜	75g	炒大白菜	80g					炒高麗菜	60g
	清炒高麗菜	75g	芹香油腐湯	1碗	味噌湯	1碗	奶油玉米濃湯	1碗					檸檬愛玉湯	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
營養成份分析														
蛋白質	86	g	84	g	86	g	87	g	57	g	0	g	26	g
脂肪	80	g	78	g	77	g	76	g	50	g	0	g	22	g
醣類	298	g	297	g	288	g	289	g	186	g	0	g	98	g
熱量	2256	Kcal	2226	Kcal	2189	Kcal	2188	Kcal	1422	Kcal	0	Kcal	694	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿	<三>	早餐	花生米漿	花生米漿
8/24		西式燒餅	西式燒餅	8/26		素菜包	素菜包
	(蛋素)	黑胡椒炒蛋	CAS洗選蛋、黑胡椒			椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔
	(全素)	黑胡椒豆包	非基改豆包、黑胡椒			皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑
		小黃瓜	小黃瓜			炒冬粉	冬粉、豆芽菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		蕃茄片	牛蕃茄			炒青江菜	青江菜、薑
		起司片	起司片				
	午餐	麻香薑黃飯	白米、薑黃粉、黑芝麻		午餐	紫米地瓜飯	白米、紫米、地瓜
		泰式打拋若	非基改薄豆腐、非基改百頁、蕃茄、秀珍菇、檸檬、九層塔、辣椒			香椿油腐	非基改四角油腐、香椿素燥
		月亮素餅	素月亮蝦餅			G絲小黃瓜	小黃瓜、杏鮑菇、油花生
		泰式檸檬G	泰式檸檬G			芝麻鮑魚菇	鮑魚菇、白芝麻
		XO醬空心菜	空心菜、素XO醬			炒皇宮菜	皇宮菜、薑
		摩摩渣渣	芋頭、地瓜、紅豆、芋圓、西谷米、椰漿、奶粉			紫菜素丸湯	素小清丸、薑、紫菜
		0					
	晚餐	凍腐蔬菜湯	高麗菜、非基改凍豆腐、杏鮑菇、非基改角螺、薑、枸杞		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、乾香菇、黑木耳
		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油、薑		(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、八角、滷包
		滷油腐	非基改四角油腐、薑、滷包		(全素)	香滷油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			百香山藥	山藥、百香果
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			炒花椰菜	花椰菜、薑
		清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			味噌湯	非基改豆腐、金針菇、乾海芽、非基改味噌
<二>	早餐	高麗菜鹹粥	白米、高麗菜、香菇、台芹、乾香菇	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
8/25		牛奶饅頭	牛奶饅頭	8/27		香煎蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		醬爆豆干	非基改豆干、四季豆、九層塔、乾香菇		(蛋素)	九層塔炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		素鬆	素鬆		(全素)	塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔
		素炒木耳	黑木耳、紅甜椒、金針菇、台芹、薑			花生麵筋	花生麵筋
		炒大陸妹	大陸妹、薑			咖哩白花菜	白花菜、咖哩粉、紅蘿蔔
						炒高麗菜	高麗菜
	午餐	炸醬蔬菜拌麵	細黃麵、高麗菜、紅蘿蔔		午餐	素水餃	素熟水餃
	(蛋素)	香煎荷包蛋	CAS洗選蛋			蜜汁豆干	非基改黑豆干
	(全素)	香煎豆包	煙燻豆包			日式豆乳G	杏鮑菇、美生菜、素沙拉
		水果香酥球	素蝦仁、鳳梨、蘋果、腰果、素沙拉醬			素燥大陸妹	大陸妹、素肉燥
		紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑			關東煮湯	非基改嫩油腐、素黑輪、玉米筍、紅蘿蔔、
		酥排筍片湯	生鮮筍片、素排骨、紅蘿蔔、薑、乾香菇			0	
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		鹹甘炒素G	非基改素G、青椒、台芹、薑			腰果麻婆豆腐	非基改薄豆腐、腰果、薑、花椒
		香酥地瓜條	地瓜薯條			脆皮麵腸	非基改麵腸
		枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒A菜	A菜、薑			炒大白菜	大白菜、薑
		芹香油腐湯	非基改三角油腐、高麗菜、台芹、薑			奶油玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米、奶粉、奶油
		0					

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	麵線羹	紅麵線、筍絲、高麗菜、香菇、皮絲、紅蘿蔔、黑木	<日>	早餐	0	
8/28		刈包	刈包	8/30		0	
		梅香筍干東坡若	素東坡若、筍干、梅干菜、薑			0	
		花生糖粉	糖粉、花生粉			0	
		炒小白菜	小白菜、薑			0	
		0					
		0				0	
	午餐	白米飯	白米		午餐	0	
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			0	
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			0	
		椒香豆芽菜	豆芽菜、台芹、紅甜椒、黑木耳			0	
		玉米炒腰果	非基改玉米、腰果、紅蘿蔔、毛豆、薑			0	
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
		冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、雪白菇、薑、冬菜			0	
	晚餐	0			晚餐	白米飯	白米
		0				普台豆腐蓉	非基改豆腐、香菇、素火腿、紅蘿蔔、豆酥、台芹、薑
		0				奶油腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、奶油
		0				糖醋洋芋	洋芋、青椒
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		0				檸檬愛玉湯	愛玉、檸檬
<六>	早餐	0					
8/29		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					