

普台國民小學109年09月21日至109年09月27日菜單

日期	9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27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	紅豆紫米奶	1碗	南瓜麥片粥	1碗	黑糖烤奶	1碗	廣東粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	刈包	30g	鮮奶小饅頭	20g	薄片吐司	2片	牛奶小饅頭	30g	藍莓千層可頌	60g	黑糖小饅頭	2顆	薄片吐司	2片
	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	紅椒炒干丁	60g	起司滑蛋	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	芝麻拌海芽	45g	起司香酥排	1片
	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	素火腿片	1片	素沙拉醬	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	綜合堅果	1匙
			高麗菜	60g			枸杞大白菜	60g	清炒高麗菜	60g			黃金玉米粒	55g
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	西式炒飯	1碗	燕麥飯	1碗
	鮮味玉米蒸蛋	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	五味醬豆腸	60g	醬爆黑干	60g
	樹子蒸豆包	65g	彩燴玉米菇	60g	茄汁洋芋	60g	芋香粒粒	55g	蕃茄豆腐	60g	黑胡椒馬鈴薯	60g	奶香白菜	60g
	猴菇栗香燒白菜	55g	有機小白菜	65g	雙色花椰菜	65g	三杯雙菇	60g	炸物四喜	60g	有機小松葉	65g	螞蟻上樹	60g
	香酥馬提條	1條	綠豆仙草蜜	1碗	筍白筍湯	60g	有機青江菜	65g	紅椒黃芽	50g	奶油玉米濃湯	1碗	紅絲高麗菜	60g
	炒莧菜	60g					三絲豆腐羹	1碗	羊若空心菜	65g			酸菜豆腐湯	1碗
	冬菜菇菇湯	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	地瓜芋圓	一碗	光泉奶酪	一杯	麵包	一個	低脂高鈣牛乳	一瓶	豆漿	一杯	優酪乳	一瓶	包子	一個
晚餐	香椿炒飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	青蔬咖哩麵疙瘩	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	豆腐粉絲煲	60g	素燥炒蛋	60g	綜合炸物	60g
	甜豆玉筍	60g	素蚵仔酥	55g	茶香三角油腐	60g	西芹鮮尤	55g	塔香鮑菇麵腸	60g	素燥豆腐	60g	鮮菇燴玉筍	60g
	炒青江菜	60g	炒油菜	60g	燻香包絲豆芽	55g	九重鮮菇	55g	鮮味蒲瓜	55g	香酥秀珍菇	55g	炒青花菜	60g
	冬瓜薏仁湯	1碗	大瓜丸仔湯	1碗	五彩素腰花	55g	炒莧菜	65g	炒油菜	60g	枸杞絲瓜	70g	山藥當歸湯	1碗
					炒大陸妹	65g			若谷茶湯	1碗	炒大陸妹	65g		
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	45	g	46	g	46	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	43	g	44	g	45	g
醣類	281	g	282	g	280	g	278	g	284	g	281	g	279	g
熱量	1703	Kcal	1730	Kcal	1708	Kcal	1662	Kcal	1703	Kcal	1704	Kcal	1705	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	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
9/21		刈包	刈包	9/23		薄片吐司	薄片吐司
		梅干東坡若	東坡若、梅干菜、薑			果醬	巧克力果醬
		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
						炒油菜	油菜、薑
	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)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、素解若絲、非基改玉米			香酥豆腐鹹酥G	非基改豆腐、素鹹酥G
	(全素)	樹子蒸豆包	非基改豆包、樹子、薑			茄汁洋芋	馬鈴薯、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	馬提條			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				
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑、台芹				
	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、茶香滷包
		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、茶香滷包
		炒青江菜	青江菜、薑			燻香包絲豆芽	豆芽菜、燻豆包、台芹
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳、薑
						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、非基改玉米粒、素火腿、素肉燥、乾香菇	<四>	早餐	南瓜麥片粥	白米、南瓜、麥片
9/22		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭	9/24		牛奶小饅頭	藍莓千層可頌
	(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包		(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
	(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包		(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
		高麗菜	高麗菜			枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米粒、碎豆輪、素火腿、薑、紅蘿蔔、乾香菇		午餐	麥片飯	白米、麥片
		滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改百頁、紫米糕、毛豆仁、薑、台芹、滷包			塔香蕃茄素醬	蕃茄、豆輪、九層塔
		彩燴玉米菇	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
		有機小白菜	有機小白菜、薑			三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、九層塔、薑
		綠豆仙草蜜	仙草、綠豆			有機青江菜	有機青江菜、薑
						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
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米、三色豆、乾香菇		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、薑、滷包			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			九重鮮菇	白精靈菇、生鮮香菇、秀珍菇、白果、薑、九層塔
		大瓜丸仔湯	大黃瓜、素小清丸、非基改角螺、薑、乾香菇			炒莧菜	莧菜、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	黑糖烤奶	紐西蘭全脂奶粉、黑糖	<日>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、全脂鮮奶:奶粉(5:1)
9/25	(蛋素)	藍莓千層可頌	藍莓千層可頌	9/27		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	藍莓法國麵包	藍莓法國麵包		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片
		奶油椒香小油腐	非基改油豆腐、奶油		(全素)	起司香酥排	香酥排、起司片
		香甜玉米脆片	玉米脆片			素沙拉醬	素沙拉醬
		香Q芋丸	素芋丸			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		清炒高麗菜	高麗菜			黃金玉米粒	非基改玉米粒
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			醬爆黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、九層塔
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、蕃茄			奶香白菜	大白菜、奶粉、紅蘿蔔、香菇、奶油、薑
		炸物四喜	素花枝圈、四季豆、薯條、素小熱狗			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹、乾香菇
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑			紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		羊若空心菜	有機空心菜、素羊若、薑			酸菜豆腐湯	非基改薄豆腐、酸菜、非基改豆皮、薑、乾香菇
		鮮筍素酥湯	生鮮竹筍、素排骨、薑				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、素咖哩粉、素咖哩塊
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、紅蘿蔔、寬冬粉、乾香菇、薑			綜合炸物	素小熱狗、素G塊、四季豆、薯條
		塔香鮑菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、素紫米糕、薑、九層塔			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、香菇、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			炒青花菜	青花菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			山藥當歸湯	山藥、皮絲、紅棗、當歸
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包				
<六>	早餐	廣東粥	玉米、紅K, 火腿, 海帶芽, 芹菜, 白米				
9/26		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭				
		紅椒炒干丁	非基改豆干、紅甜椒				
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻				
		素火腿片	素火腿片				
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
	午餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、非基改玉米、沙拉筍、紅蘿蔔、黑胡椒				
		五味醬豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、薑				
		黑胡椒馬鈴薯	馬鈴薯、黑胡椒粒				
		有機小松葉	有機小松葉、薑				
		奶油玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉、奶油				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	素燥炒蛋	CAS洗選蛋、豆輪、薑				
	(全素)	素燥豆腐	非基改豆腐、豆輪、薑				
		香酥秀珍菇	秀珍菇				
		枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑				