

# 普台國民小學109年09月28日至109年10月04日菜單

日期	9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4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	玉米濃湯	1碗	麥片清粥	1碗	奶香阿華田	1碗								
	口袋餅	1個	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片								
	野菇炒蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片								
	野菇炒豆包	55g	皮絲海帶結	45g	起司片	20g								
	香烤地瓜	60g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g								
	香Q巧克力球	30g	炒油菜	55g	小黃瓜絲	40g								
	川燙敏豆	40g												
午餐	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗	古早味高麗菜	1碗								
	香椿素燥	65g	日式蒸蛋	70g	塔香豆包	60g								
	香酥薯球	60g	素鬆蒸豆腐	65g	彩燴杏鮑菇	65g								
	枸杞珍菇大黃瓜	60g	茸菇扒黃芽	60g	炒青江菜	60g								
	炒大陸妹	70g	炸茄子	55g	關東煮湯	1碗								
	味噌湯	1碗	有機黑葉白菜	60g										
			素羹湯	1碗										
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	包子	一個	光泉米漿	一瓶										
晚餐	胚芽米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗									塔香鮑菇小烏龍	1.5碗
	京醬炒干片	60g	菱角燒素G	60g									香滷四角油腐	65g
	白菜滷	60g	西芹腰果	60g									炸什錦	60g
	三杯麵腸	50g	炒青花菜	60g									炒油菜	65g
	清炒高麗菜	65g	冬瓜丸子湯	1碗									冬瓜芋圓奶	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

## 營養成份分析

蛋白質	48	g	47	g	28	g	0	g	0	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	45	g	30	g	0	g	0	g	0	g	19	g
醣類	281	g	278	g	190	g	0	g	0	g	0	g	89	g
熱量	1721	Kcal	1705	Kcal	1142	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉、奶油	<三>	早餐	奶香阿華田	阿華田、奶粉
9/28		口袋餅	口袋餅	9/30		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、鴻喜菇、金針菇、奶油			素鬆	素鬆
	(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、鴻喜菇、金針菇、奶油			起司片	起司片
		香烤地瓜	栗子地瓜			沙拉醬	素沙拉醬
		香Q巧克力球	香Q巧克力球			小黃瓜絲	小黃瓜
		川燙敏豆	敏豆			#REF!	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、皮絲、胡蘿蔔、鈕菇
		香椿素燥	迷你豆輪、香椿醬			塔香豆包	非基改豆包、九層塔
		香酥薯球	薯球			彩燴杏鮑菇	長豆、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、薑
		枸杞珍菇大黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、枸杞			炒青江菜	青江菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改嫩腐、紅蘿蔔、台芹
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐		
		京醬炒干片	非基改豆干片、四季豆、紅蘿蔔、薑				
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、黑木耳、薑				
		三杯麵腸	麵腸、杏鮑菇、九層塔				
		清炒高麗菜	高麗菜				
		蕃茄湯	蕃茄、馬鈴薯、西洋芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑				
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐		
9/29		小銀絲捲	小銀絲捲	10/1			
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯				
		皮絲海帶結	海帶結、筍干、皮絲、薑				
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔				
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐		
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素魚板、生鮮香菇				
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、素鬆、薑				
		茸菇扒黃芽	黃豆芽、金針菇、紅蘿蔔、薑				
		炸茄子	茄子、酥炸粉				
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑				
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	晚餐	麻醬麵	涼麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔		晚餐		
		菱角燒素G	非基改素G、菱角、紅蘿蔔、毛豆仁、薑				
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇、薑				
		炒青花菜	青花菜、薑				
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹				

