

普台國民小學109年10月05日至109年10月11日菜單

日期	10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11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	日式味噌湯	1碗	麥片粥	1碗	香醇米漿	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	高麗菜包	65g	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	厚片吐司	1片				
	針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	豆包四季豆	55g	塔香炒蛋	60g	綜合堅果	65g				
	腐皮針菇	55g	芹香海帶絲	45g	巧克力脆片	15g	塔香嫩油腐	55g	海苔片	10g				
	香滷海帶結	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	素沙拉醬	25g				
	小瓜燴玉筍	50g	炒油菜	60g	炒大陸妹	60g	蜜汁豆漿	20g	炒小白菜	65g				
	清炒鵝白菜	60g					枸杞大白菜	60g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	磨菇白醬麵疙瘩	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗				
	蕃茄凍腐	60g	紅糟蛋	70g	酥炸什錦豆腐	65g	醬爆腰果干丁	60g	蕃茄炒蛋	65g				
	荸薺茄子	60g	紅糟豆腸	65g	白菇鮮瓜玉筍	60g	香菇素燒栗子	60g	蕃茄豆腐	60g				
	香菇九大黃瓜	60g	什錦素菜煲	60g	炒高麗菜	65g	咖哩粉絲煲	60g	雪筍香干	50g				
	炒大陸妹	70g	毛豆炒玉米	55g	山藥腰果湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	豆酥炒醜豆	55g				
	高麗菜腐皮菇菇	1碗	有機小松葉	65g			冬菜菇菇湯	1碗	炒高麗菜	60g				
			椰香芋頭西米露	1碗					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	當令水果	一份	當令水果	一份				
點心	綠豆仙草蜜	一碗	豆漿	一杯	麵包	一個	光泉奶酪	一杯						
晚餐	紫米飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗					奶油火腿麵	1.5碗
	油腐壽喜燒	60g	香滷四角油腐	60g	梅香滷蛋	65g	雙干鮮味小滷	60g					素檸檬餘排	1片
	螞蟻上樹	50g	芹香茼蒿	60g	梅香東坡若	55g	五彩繪栗子	60g					清蒸田玉米	60g
	鮮味蒲瓜	60g	炒青花菜	55g	三杯腰花猴菇	60g	炒空心菜	60g					紅絲高麗菜	60g
	素燥A菜	65g	鮮筍素酥湯	1碗	枸杞絲瓜	55g	關東煮湯	1碗					綠豆仁粉圓湯	1碗
	麻油鮮蔬湯	1碗			雙味油菜	60g								
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	47	g	46	g	46	g	44	g	30	g	0	g	19	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	28	g	0	g	18	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	185	g	0	g	75	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1112	Kcal	0	Kcal	538	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	日式味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	香醇米漿	古早味米漿
10/5		高麗菜包	素高麗菜包	10/7		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			豆包四季豆	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			巧克力脆片	巧克力脆片
		香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑			果醬	奶酥果醬
		小瓜燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔			炒大陸妹	大陸妹、薑
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			#REF!	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	磨菇白醬麵疙瘩	麵疙瘩、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶粉、奶油
		蕃茄凍腐	非基改凍豆腐、蕃茄、毛豆仁			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層塔
		荸薺茄子	茄子、荸薺、薑、台芹			白菇鮮瓜玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		炒大陸妹	大陸妹、薑			山藥腰果湯	山藥、非基改玉米、腰果、豆輪、薑、若谷茶包、枸杞、紅棗
		高麗菜腐皮菇湯	高麗菜、非基改薄豆腐、香菇、非基改角螺				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		油腐壽喜燒	非基改油豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、日式醬油、紅蘿蔔		(蛋素)	梅香滷蛋	水煮蛋、梅干菜、滷包
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹、乾香菇		(全素)	梅香東坡若	素東坡若、梅干菜、滷包
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			三杯腰花猴菇	猴頭菇、素腰花、小黃瓜、紅蘿蔔、九層塔、
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑
		麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、凍豆腐、非基改豆皮、薑、中藥包、枸杞、紅棗			雙味油菜	油菜、杏鮑菇、薑
						羅宋湯	蕃茄、馬鈴薯、西芹、香菇、非基改角螺、奶
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
10/6		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	10/8		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		芹香海帶絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔
		素鬆	素鬆			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		炒油菜	油菜、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
						枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	白米、小米
	(蛋素)	紅糟蛋	CAS洗選蛋、紅麴醬、滷包			醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	紅糟豆腸	非基改豆腸、紅麴醬			香菇素燒栗子	青椒、香菇、紅甜椒、栗子、薑
		什錦素菜煲	白花菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、青蘆筍			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		毛豆炒玉米	CAS玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、紅喜菇、薑、台芹、冬菜
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉				
	晚餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇、黑木耳、台芹
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			雙干鮮味小滷	非基改黑豆干、非基改千層、金針菇、香菇、酸菜、非基改角螺、紅蘿蔔
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔			五彩繪栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜
		炒青花菜	青花菜、薑			炒空心菜	空心菜、薑
		鮮筍素酥湯	生鮮筍、素排骨、薑			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、台芹

