

普台國民小學109年10月12日至109年10月18日菜單

日期	10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18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	香醇牛奶	1碗	麥片粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	玉米濃湯	1碗	古都菜頭湯	1碗	阿華田	1碗
	芋香小饅頭	20g	全麥吐司	2片	小芝麻包	30g	小銀絲捲	40g	巧克力鬆餅	40g	苦茶油麵線	60g	中切沙拉台	1個
	高麗菜炒蛋	60g	素火腿	1片	菜脯炒碎干	1片	木須炒蛋	60g	爆漿餐包	40g	滷豆腐	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g
	高麗菜炒豆包	55g	起司片	1片	快炒筍瓜	1片	木須炒干絲	55g	迷迭香滷豆干	60g	鮮味蒲瓜	55g	葡萄洋芋沙拉	60g
	素鬆	25g	素沙拉醬	20g	香滷海結	20g	炒雙菇	45g	素火腿	1片	白菇海帶根	45g	素熱狗	1條
	香菇滷冬瓜	50g	川燙敏豆	45g	炒油菜	40g	炒冬粉	50g	杏仁地瓜溫沙拉	60g	炒小白菜	60g	起司片	1片
	炒小白菜	60g					炒鵝菜	60g	炒大陸妹	60g			黃瓜片	40g
午餐	小米飯	1碗	五穀米	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	蔬菜蛋炒麵	1.5碗	紅麥小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	京醬若絲	65g	茶香可樂滷蛋	1顆	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	60g	蔬菜燻包炒麵	1.5碗	塔香素燥	65g	五香三角油腐	65g
	玉米若末	60g	茶香可樂千千	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	針菇三絲	55g	滷味黑白切	60g	芹香蒟蒻	60g	塔香鮮蔬小炒	60g
	梅香筍干豆輪	60g	紅椒黃芽	60g	炒芥藍菜	60g	香酥薯餅	1-2個	繽紛山藥小炒	55g	三杯雙菇	60g	香酥秀珍菇	55g
	炒大陸妹	70g	白菜滷	60g	黑糖珍珠地瓜干	1碗	有機青江菜	60g	有機黑葉白菜	65g	炒高麗菜	60g	炒青花菜	60g
	黃芽蔬菜湯	1碗	有機空心菜	60g			筍片湯	1碗	紅燒湯	1碗	三絲豆腐羹	1碗	紅豆西米露	1碗
		老菜脯G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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	紅豆西米露	一碗	低脂高鈣牛乳	一瓶	麵包	一個	光泉奶酪	一杯	包子	一個	優酪乳	一瓶	仙草珍珠	一碗
晚餐	糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香椿刀削麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	漢堡	1個	麻醬麵	1.5碗
	醬爆豆包	60g	香滷豆干	60g	素燥滷蛋	60g	海結燒素G	60g	香燥小油腐	60g	火腿起司蛋	65g	素客家小炒	60g
	小瓜彩椒G丁	55g	栗子和風洋芋	55g	素燥嫩豆腐	55g	酥炸地瓜條	60g	波羅木耳	60g	香酥排起司火	65g	甜豆玉筍	60g
	秀珍蒲瓜小炒	60g	炒青花菜	60g	寧波炒白菜	50g	炒空心菜	65g	甘燒大黃瓜	45g	炸雙薯	60g	炒大白菜	65g
	素燥A菜	60g	當歸皮絲湯	1碗	五彩素腰花	50g	紫菜素丸湯	1碗	炒油菜	65g	茄汁螺旋麵	55g	冬瓜薏仁湯	1碗
	蕃茄味噌湯	1碗			XO醬高麗菜	60g			榨菜皮絲湯	1碗	金黃小瓜沙拉	65g		
				刺瓜湯	1碗					冬瓜檸檬珍珠	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	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	46	g	44	g	45	g	49	g	23	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	47	g	21	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	278	g	89	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1731	Kcal	637	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、非基改玉米粒、素火腿、乾香菇	<三>	早餐	麥片粥	白米、麥片
10/12		芋香小饅頭	芋香小饅頭	10/14		小芝麻包	小芝麻包
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔			菜脯炒碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔			快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆			香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		香菇滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕菇			炒油菜	油菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	素三鮮炒麵	白油麵、高麗菜、素花枝、紅蘿蔔、素解若絲、素火腿、乾香菇
		京醬若絲	非基改豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、薑			五香小油腐	非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔
		梅香筍干豆輪	筍干、迷你豆輪、紅蘿蔔、梅干菜			炒芥藍菜	芥藍菜、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖
		黃芽蔬菜湯	大黃瓜、大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、薑、台芹			0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		醬爆豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	素滷蛋	水煮蛋、素燥
		小瓜彩椒G丁	小黃瓜、杏鮑菇、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、素燥
		秀珍蒲瓜小炒	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			寧波炒白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、蕃茄			XO醬高麗菜	高麗菜、素XO醬
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇
<二>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<四>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿
10/13		全麥吐司	全麥薄片吐司	10/15		小銀絲捲	小銀絲捲
		素火腿	素火腿片		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		起司片	起司片		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干絲、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、
		素沙拉醬	素沙拉醬			炒雙菇	秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		川燙敏豆	敏豆			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、
		0				炒鵝菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、滷包、可樂			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	(全素)	茶香可樂千千	非基改千層豆干、滷包、可樂			針菇三絲	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			香酥薯餅	三角小薯餅
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機空心菜	有機空心菜、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		老菜脯G湯	杏鮑菇、老菜脯、栗子、豆輪、薑、乾香菇				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	香椿刀削麵	刀削麵、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇
		香滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、滷包、八角			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		栗子和風洋芋	洋芋、玉米筍、栗子、生鮮香菇、白芝麻			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		炒青花菜	青花菜、薑			炒空心菜	空心菜、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、紅棗、薑、當歸			紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
10/16	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬	10/18		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	葡萄洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		素火腿	素火腿			素熱狗	素熱狗
		杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片			起司片	起司片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			黃瓜片	小黃瓜
	午餐	蔬菜蛋炒麵	油麵、洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(全素)	蔬菜燻包炒麵	油麵、高麗菜、非基改燻豆包、高麗菜、紅蘿蔔			五香三角油腐	非基改三角油豆腐、滷包
		滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、滷包			塔香鮮蔬小炒	高麗菜、非基改豆干、海草、紅蘿蔔、九層塔
		繽紛山藥小炒	山藥、紫山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、薑			香酥秀珍菇	秀珍菇
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑
		紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆豉、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬			紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿、奶粉
		0				0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	麻醬麵	細黃油麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		香燥小油腐	非基改油腐、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		波羅木耳	木耳、鳳梨、薑			甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒油菜	油菜、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
		榨菜皮絲湯	淡榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇			0	
<六>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、非基改豆皮、紅蘿蔔、白菜				
10/17		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包				
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑				
		白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑				
		炒小白	小白菜、薑				
		0					
	午餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米				
		塔香素燥	迷你豆輪、九層塔(切細)、薑、金針菇				
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		炒高麗菜	高麗菜				
		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	漢堡	漢堡				
	(蛋素)	火腿起司蛋	CAS洗選蛋、素火腿、起司片				
	(全素)	香酥排起司火腿	黑胡椒香酥排、素火腿、起司片				
		炸雙薯	地瓜條、薯條				
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒				