

普台國民小學109年10月19日至109年10月25日菜單

日期	10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25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	茉香鮮奶綠	1碗	麥片清粥	1碗	地瓜豆漿	1碗	穀物粥	1碗	玉米濃湯	1碗				
	口袋餅	1個	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g	爆漿餐包	1個				
	野菇炒蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片	滷蛋	1顆	紅椒炒干丁	60g				
	野菇炒豆包	55g	皮絲海帶結	45g	起司片	20g	滷豆腸	60g	素火腿片	1片				
	香烤地瓜	60g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g	蕃茄黃芽	55g	芝麻拌海芽	45g				
	五彩球脆片	15g	炒鵝白菜	55g	小黃瓜絲	40g	涼拌海帶絲	45g	炒高麗菜	55g				
	川燙敏豆	40g					炒油菜	55g						
午餐	紫米飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	五更昌旺煲	65g	鹹甘炒素G	60g	鮮味玉米蒸蛋	60g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g				
	彩椒豆薯	55g	西芹腰果	60g	樹子蒸豆腐	60g	松菇蒲瓜	60g	紅燒三角腐	55g				
	芋香粒粒	55g	有機皺葉白菜	65g	螞蟻上樹	55g	佛跳牆	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g				
	素燥高麗菜	65g	素羹湯	1碗	素炒大黃瓜	60g	有機小松葉	65g	有機小松葉	65g				
	冬菜菇菇湯	1碗			炒大白菜	60g	綠豆仁芋圓湯	1碗	玉米蘿蔔湯	1碗				
					山藥當歸皮絲湯	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	光泉米漿	一瓶	麵包	一個	低脂高鈣牛乳	一瓶						
晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	胚芽米飯	1碗					塔香鮑菇炒麵	1.5碗
	日式關東煮	65g	豆腐炒蛋	65g	香酥豆腐鹹酥	65g	豆腐粉絲煲	65g					香滷四角油腐	65g
	鮮菇燴玉筍	55g	炒豆腐	65g	粟香彩椒小瓜	60g	塔香蕃茄素醬	60g					炸什錦	60g
	炒青花菜	60g	白菜滷	60g	雙色花椰菜	65g	素炒黑木耳	55g					炒油菜	65g
	金菇豆腐羹	1碗	毛豆箭筍	55g	田園蔬菜湯	1碗	炒菠菜	70g					椰香芋頭西米露	1碗
			炒油菜	60g			冬瓜薏仁素排湯	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	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	地瓜豆漿	非基改豆漿、地瓜
10/19		口袋餅	口袋餅	10/21		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
		五彩球脆片	五彩球脆片			小黃瓜絲	小黃瓜
		川燙敏豆	敏豆			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	小米飯	白米、小米
		五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、紅蘿蔔、金針菇、酸菜、香菇		(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、解若絲
		彩椒豆薯	豆薯、青椒、紅甜椒、黃甜椒		(全素)	樹子蒸豆腐	非基改細豆腐、樹子、薑
		芋香粒粒	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			素炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、薑
						炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、冬菜、薑、台芹			山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸
	晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	白米、胚芽米		晚餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶粉、奶油
		日式關東煮	非基改薄豆腐、紅蘿蔔、寬冬粉、乾香菇、薑			香酥豆腐鹹酥G	非基改薄豆腐、素鹽酥G
		鮮菇燴玉筍	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		炒青花菜	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			雙色花椰菜	青花椰、白花椰、薑
		金菇豆腐羹	菠菜、薑			田園蔬菜湯	蕃茄、非基改玉米、四斤、馬鈴薯、非基改月
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐	穀物粥	白米、糙米、紫米、小米、燕麥、麥片、紅薏仁、大薏仁、洋薏仁
10/20		小銀絲捲	小銀絲捲	10/22		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯		(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包
		皮絲海帶結	海帶結、筍干、皮絲、薑		(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔			蕃茄塔香素醬	蕃茄、豆輪、九層塔
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	夏威夷炒麵	白油麵、鳳梨、非基改玉米、素蝦、素火腿、毛豆仁、紅蘿蔔、		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		鹹甘炒素G	非基改素G、青椒、台芹、薑			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、香菇、腰果			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			有機小松葉	有機小松葉、薑
		0				綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、素火腿、台芹、薑			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、紅蘿蔔、寬粉、乾香菇、薑
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑			塔香蕃茄素醬	黃豆芽、金針菇、紅蘿蔔、乾香菇
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			素炒黑木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		毛豆箭筍	箭筍、毛豆仁、皮絲、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、大薏仁、素排、薑
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、				

