

# 普台國民小學109年10月26日至109年11月01日菜單

普台國民小學109年10月26日至109年11月01日菜單														
日期	10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1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	香醇牛奶	1碗	紅豆粥	1碗	鮮奶豆漿	1碗	地瓜粥	1碗	奶香阿華田	1碗
	高麗菜包	1片	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	奶酥地瓜包	30g	厚片吐司	1片	小芋泥包	30g	西式燒餅	1片
	針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	鮮蔬豆包	55g	高麗菜炒蛋	60g	綜合堅果	65g	滷豆腐	60g	玉米炒蛋	60g
	腐皮針菇	55g	火腿海芽	45g	巧克力脆片	15g	高麗菜炒豆包	55g	海苔片	10g	清蒸玉米	55g	玉米炒包絲	55g
	香滷海帶結	45g	素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	素沙拉醬	25g	花瓜	25g	香甜玉米脆片	20g
	炒冬粉	50g	炒油菜	60g	炒小白菜	60g	蜜汁豆漿	20g	炒大陸妹	65g	紅絲青江菜	60g	川燙敏豆	55g
	清炒鴨白菜	60g					枸杞大白菜	60g					千島醬	20g
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	古早味高麗菜	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗	小米飯	1碗
	筍干油豆腐	60g	素燥滷蛋	1顆	酥炸什錦豆腐	65g	醬爆腰果干丁	60g	茶香蛋	1顆	素粽	1顆	古都豆輪干丁	60g
	香酥薯餅	1-2個	素燥豆腐	65g	塔香海帶根	55g	日式馬鈴薯燉	60g	茶香千干	55g	素客家小炒	60g	小瓜素黑輪	60g
	香菇九大黃瓜	60g	味噌醬焗芋子鮑	60g	素炒黃豆芽	60g	咖哩粉絲煲	60g	鮮菇三絲	50g	鮑菇蒲瓜	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g
	素燥A菜	65g	毛豆炒玉米	55g	有機青江菜	65g	有機黑葉白菜	65g	有機小白菜	65g	炒高麗菜	60g	炒油菜	60g
	田園玉米湯	1碗	蠔油芥藍菜	60g			芹香結頭菜湯	1碗	黃芽鮮蔬湯	1碗			山藥腰果湯	1碗
			椰香芋頭西米露	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	綠豆仙草蜜	一碗	豆漿	一杯	麵包	一個	光泉奶酪	一杯	包子	一個	優酪乳	一瓶	紅豆粉粿	一碗
晚餐	紫米飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	小米飯	1碗	漢堡	1個	南投意麵	1.5碗	白米飯	1碗	義大利茄汁若醬麵	1.5碗
	日式壽喜燒	60g	五香小油腐	60g	塔香豆皮炒蛋	65g	素黑胡椒香酥排	1片	香滷四角油腐	55g	蕃茄炒蛋	1顆	綜合炸物	60g
	三杯麵腸	50g	五彩燴栗子	60g	塔香干片	60g	炸雙薯	65g	鮮菇燴甜豆	65g	蕃茄炒豆腐	60g	香料烤洋芋	60g
	芹香茼蒿	60g	炒菠菜	70g	鮮味蒲瓜	55g	茄汁螺旋麵	60g	炒油菜	60g	香酥秀珍菇	55g	青花菜	60g
	清炒高麗菜	60g	冬瓜薏仁素排	1碗	海絲雙色	55g	金黃小瓜沙拉	60g	味噌湯	1碗	小瓜香拌木耳	50g	南瓜濃湯	1碗
	素羹湯	1碗			素羊若空心菜	60g	玉米濃湯	1碗			炒大陸妹	60g		
					麻油鮮蔬湯	1碗					關東煮湯	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				
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	48	g	46	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	44	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	278	g	279	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1709	Kcal	1696	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	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
10/26		高麗菜包	高麗菜包	10/28		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
	(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
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			炒小白菜	小白菜、薑
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、滷包
		筍干油豆腐	非基改四角油腐丁、筍干、梅干菜			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、小蕃茄、九層塔
		香酥薯餅	三角小薯餅			塔香海帶根	海帶根、薑、九層塔
		香菇丸大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		素燥A菜	產銷履歷A菜、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		田園玉米湯	蕃茄、非基改玉米段、洋芋、紅蘿蔔			0	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	小米飯	白米、小米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔
		三杯麵腸	麵腸片、杏鮑菇、九層塔、薑		(全素)	塔香干片	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		清炒高麗菜	A菜、薑			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
		素羹湯	大白菜、非基改薄豆腐、筍白筍、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳			素羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑
						麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、薑、枸杞、紅棗
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	紅豆粥	白米、紅豆
10/27		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	10/29		奶酥地瓜包	奶酥地瓜包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		火腿海芽	乾海芽、素火腿、薑		(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔
		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
		0				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)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素燥、紅蘿蔔			醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	素燥豆腐	非基改豆腐、素燥			日式馬鈴薯燉若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、蒟蒻
		味噌醬燒洋芋鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、非基改味噌、紅蘿蔔			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	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、素香菇丸、薑、台芹、乾香菇
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉			0	
	晚餐	咖哩洋芋燴麵	細黃麵、洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉		晚餐	漢堡	漢堡
		五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑			素黑胡椒香酥排	黑胡椒素排
		五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、黃甜椒、紅甜			炸雙薯	地瓜薯條、薯條
		炒菠菜	菠菜、薑			茄汁螺旋麵	螺旋麵、青花菜、馬鈴薯、黃甜椒
		冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排骨、薑、大薏仁			金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾
		0				玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶豆漿	非基改豆漿、鮮奶	<日>	早餐	奶香阿華田	阿華田、奶粉
10/30		厚片吐司	厚片吐司	11/1		西式燒餅	西式燒餅
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑
		海苔片	海苔片		(全素)	玉米炒包絲	非基改豆包絲、非基改玉米、薑
		素沙拉醬	素沙拉醬			香甜玉米脆片	香甜玉米脆片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			川燙敏豆	敏豆
		0				千島醬	素千島醬
	午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、鈕結		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、紅茶包、滷包			古都豆輪干丁	非基改豆干、非基改百頁、豆輪、蔭瓜、香菇
	(全素)	茶香千干	非基改千層豆干、紅蘿蔔、紅茶包、滷包			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、蒟蒻、紅蘿蔔、薑
		鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		有機小白菜	有機小白菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		黃芽鮮蔬湯	大黃瓜、大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、薑、台芹			山藥腰果湯	山藥、高麗菜、腰果、豆輪、薑、若谷茶包、枸杞、紅棗
		0					
	晚餐	南投意麵	白意麵、碎豆輪、素燥、薑		晚餐	義大利茄汁若醬麵	小烏龍、蕃茄、杏鮑菇、皮絲、奶油、九層塔
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			綜合炸物	素小熱狗、素G塊、薯條、四季豆
		鮮菇燴甜豆	玉米筍、甜豆莢、紅蘿蔔、雪白菇、薑			香料烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、香料
		炒油菜	油菜、薑			青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽			南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米、奶粉
		0				0	
		0					
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
10/31		小芋泥包	小芋泥包				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑				
		清蒸玉米	非基改玉米				
		花瓜	花瓜				
		紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		0					
	午餐	冬菜Y冬粉	冬粉、素Y若、金針菇、冬粉、皮絲、台芹				
		素綜	素綜				
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、淡榨菜、薑				
		鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑、枸杞				
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、薑				
		香酥秀珍菇	秀珍菇				
		小瓜香拌木耳	生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素黑輪、台芹				