

普台國民小學109年11月02日至109年11月08日菜單

日期		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8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	地瓜稀飯	1碗	南瓜玉米小米粥	1碗	黑糖烤奶	1碗	芋頭粉絲	1碗					
	薄片吐司	1個	小銀絲捲	30g	黑糖小饅頭	20g	口袋餅	1個	刈包	1個					
	醬油炒蛋	60g	素燥干丁	55g	塔香爆炒豆包	45g	野菇炒蛋	60g	梅干東坡若	60g					
	煎豆包	55g	芹香海絲	45g	皮絲海帶結	40g	野菇炒包絲	60g	白芝麻糖粉	10g					
	起司片	1片	花瓜	55g	素鬆	15g	五彩脆片	55g	炒小白菜	60g					
	沙拉醬	20g	炒鵝白菜	60g	腐乳空心菜	55g	香烤地瓜	50g							
	小黃瓜絲	40g					川燙敏豆	50g							
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	麻油G鮮蔬湯	1.5碗	燕麥飯	1碗	西式炒飯	1碗					
	醬爆黑干杏鮑菇	60g	海芽蒸蛋	60g	綜合炸物	65g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g					
	毛豆筍筍	55g	素燥燴嫩腐	60g	白菇鮮瓜玉筍	60g	松菇蒲瓜	60g	紅燒三角腐	55g					
	玉米若末	55g	香菇九大黃瓜	60g	奶油烤洋芋	60g	佛跳牆	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g					
	素燥高麗菜	65g	西芹腰果	55g	炒大陸妹	65g	有機青松葉	65g	有機空心菜	60g					
	義式蕃茄湯	1碗	有機小松葉	65g			玉米蘿蔔湯	1碗	奶油玉米濃湯	1碗					
			冬菜菇菇湯	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	黑糖綠豆芋圓	一碗	光泉米漿	一瓶	麵包	一個	低脂高鈣牛乳	一瓶							
晚餐	胚芽米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	小米飯	1碗	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗						夏威夷炒麵	1.5碗
	腰果素G	65g	茶香滷千千	60g	豆腐炒蛋	65g	日式關東煮	65g						素燥滷豆包	60g
	白菜滷	60g	鮮菇燴玉筍	60g	炒豆腐	65g	素炒黃豆芽	55g						三角薯餅	60g
	素炒黑木耳	55g	塔香海帶根	60g	螞蟻上樹	55g	炒青花菜	60g						炒油菜	65g
	素牛若炒芥藍	60g	炒油菜	60g	甘燒大黃瓜	60g	金菇豆腐羹	1碗						冬瓜檸檬山粉圓	1碗
	若谷茶湯	1碗			炒大白菜	60g									
				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
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	南瓜玉米小米粥	南瓜、小米、非基改玉米、白米
11/2		薄片吐司	薄片吐司	11/4		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
	(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油、火腿丁			塔香爆炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑
	(全素)	煎豆包	非基改豆包			皮絲海帶結	海帶結、皮絲、薑
		起司片	起司片			素鬆	素鬆
		沙拉醬	沙拉醬			腐乳空心菜	豆腐乳、空心菜、薑
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	麻油鮮蔬湯麵	細黃麵、高麗菜、非基改玉米、非基改凍豆腐、猴頭菇、非基改豆皮、薑、
		醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔			綜合炸物	素小熱狗、麥克G塊、四季豆、薯條
		毛豆筍筍	筍筍、毛豆仁、皮絲、薑			白菇鮮瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若粒			奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、奶油
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、紅蘿蔔、薑
		義式蕃茄湯	蕃茄、非基改玉米、馬鈴薯、西芹、非基改角螺				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑
		素炒黑木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		素牛若炒芥藍	素牛肉、芥蘭、蠔油、薑			甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			炒大白菜	大白菜、薑
						山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸
<二>	早餐	地瓜稀飯	白米、地瓜	<四>	早餐	黑糖烤奶	紐西蘭全脂奶粉、黑糖、紅茶包
11/3		小銀絲捲	小銀絲捲	11/5		口袋餅	口袋餅
		素燥干丁	非基改干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇、奶油
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔		(全素)	野菇炒包絲	燻豆包、金針菇、鴻喜菇、奶油
		花瓜	罐頭花瓜			五彩脆片	五彩脆片
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			香烤地瓜	栗子地瓜
						川燙敏豆	敏豆
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	海芽蒸蛋	CAS洗選蛋、海芽、素蟹肉絲			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
	(全素)	素燥燴嫩腐	非基改老豆腐、碎豆輪			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑			有機青松葉	有機青松葉、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、老薑、台芹				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍、秀珍菇、素羊若、紅蘿蔔		晚餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、蘆筍、紅蘿蔔、香菇、素咖哩粉
		茶香滷千千	非基改千層豆干、滷包、薑			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇

