普台國民小學109年11月09日至109年11月15日菜單

日期	11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15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	鮮奶茶	1碗	奶香田園火腿	1碗	玉米濃湯	1碗	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	豆漿鮮奶	1碗	阿華田	1碗
	薄片吐司	2片	黑糖小饅頭	30g	巧克力鬆餅	60g	高麗菜包	65g	手撕麵包	65g	西式燒餅	70g	薄片吐司	2片
	起司滑蛋	60g	玉筍	60g	爆漿餐包	60g	木須炒蛋	55g	芝麻包	65g	玉米炒豆干	60g	素鮪魚蛋沙拉	60g
	起司香酥排	60g	素鬆	20g	迷迭香滷豆干	60g	木須炒干絲	55g	奶油椒香小油腐	55g	起司片	1片	葡萄乾杏仁沙	60g
	素沙拉醬	20g	芝麻拌海芽	45g	素火腿	1片	蕃茄黃芽	45g	巧克力脆片	20g	川燙敏豆	50g	素培根	1片
	綜合堅果	1匙	炒高麗菜	55g	杏仁洋芋溫沙拉	55g	涼拌海帶絲	45g	素火腿片	50g	千島醬	25g	小黃瓜絲	40g
	黃金玉米粒	55g			炒大陸妹	60g	炒小白菜	55g	炒油菜	55				
午餐	古早味油飯	1碗	蔬菜蛋花湯麵	1.5碗	茄汁若醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	醬油蛋炒飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	紫米飯	1碗
	香滷四角油腐	60g	蔬菜包絲湯麵	1.5碗	酥炸什錦豆腐	65g	古都素燥	60g	醬油炒飯	1碗	椒鹽豆腐	65g	南洋咖哩豆腐	60g
	燻香包絲豆芽	50g	五香豆干	65g	照燒醬烤玉米	60g	繽紛山藥小炒	55g	小滷鮮味素G	60g	甜豆玉筍	55g	紅椒黃芽	55g
	炒油菜	60g	麵托地瓜	65g	素羊若炒A菜	65g	什錦素菜煲	60g	彩椒腰果G丁	60g	蠔油芥藍菜	60g	佛跳牆	60g
	黃芽鮮蔬湯	1碗	塔香海帶根	45g	關東煮湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	有機高麗菜	60g	蔬菜四神湯	1碗	脆瓜炒大陸妹	65g
			有機黑葉白菜	65g			冬瓜薏仁素排	1碗	義式蕃茄湯	1碗			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	豆漿	一杯	綠豆仙草蜜	一碗	麵包	一個	光泉低脂高鈣	一杯	包子	一個	優酪乳	一瓶	仙草珍珠	一碗
晚餐	什錦炸醬麵	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	小米飯	1碗	漢堡	1個	麻香飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗
	糖醋G塊	2塊	奶香玉米豆腐	60g	茶香蛋	1顆	綜合滷味	60g	黑胡椒香酥排	60g	素燥滷蛋	1顆	素客家小炒	60g
	塔香珍菇	60g	猴菇栗香燒白	60g	茶香三角油腐	60g	炸醬小瓜黑輪	55g	炸雙薯	65g	素燥嫩豆腐	60g	西芹腰果	60g
	炒A菜	65g	香菇丸大瓜	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g	玉米若末	55g	茄汁螺旋麵	60g	鮮味大瓜	65g	素蚵仔酥	60g
	紫菜豆腐湯	1碗	素沙茶空心菜	60g	松菇蒲瓜	60g	炒大白菜	60g	金黃小瓜玉米	50g	香酥薯球	60g	炒青江菜	65g
			鮮菇筍湯	1碗	炒高麗菜	60g	筊白筍湯	1碗	奶香濃湯	1碗	素燥高麗菜	60g		
					榨菜皮絲湯	1碗					冬菜粉絲湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	48	g	46	g	47	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	45	g	44	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	285	g	280	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1720	Kcal	1713	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)	<三>	早餐	玉米濃湯	非基改豆漿
11/9		薄片吐司	薄片吐司	11/11	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克醬
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	爆漿餐包	爆漿餐包
	(全素)	起司香酥排	素香酥排、起司片			迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香
		素沙拉醬	素沙拉醬			素火腿	素火腿片
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			杏仁洋芋溫沙拉	洋芋、小黃瓜、小蕃茄、杏仁片
		黃金玉米粒	非基改玉米粒			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾鈕菇		午餐	茄汁若醬麵	小烏龍、蕃茄、杏鮑菇、皮絲、九層塔、奶油
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、小蕃茄、九層塔
		燻香包絲豆芽	豆芽菜、煙燻豆包、台芹			照燒醬烤玉米	非基改玉米
		炒油菜	油菜、薑,			素羊若炒A菜	銷銷履歷A菜、薑.素羊肉,沙茶(少許)
		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			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改嫩腐、紅蘿蔔、台芹、非基改味噌
	晚餐	什錦炸醬麵	白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		糖醋G塊	麥克G塊		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、茶葉蛋滷包
		塔香珍菇	秀珍菇、九層塔、白果、薑		(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		炒A菜	A菜、薑			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、非基改角螺、薑、紫菜			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
						炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
						榨菜皮絲湯	榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇
<二>	早餐	奶香田園火腿粥	白米、非基改玉米、素火腿、奶粉	<四>	早餐	米漿	米漿
11/10		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	11/12		高麗菜包	高麗菜包
		玉筍	罐頭玉筍		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		芝麻拌海芽	乾海芽、紅蘿蔔、白芝麻			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		炒高麗菜	高麗菜			涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	蔬菜蛋花湯麵	蒸煮麵、高麗菜、CAS洗選蛋、蕃茄、紅蘿蔔		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(全素)	蔬菜包絲湯麵	蒸煮麵、非基改豆包、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔			古都素燥	豆輪、薑、鈕菇
		五香豆干	非基改黑豆干、紅蘿蔔			繽紛山藥小炒	白山藥、紫山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、薑
		麵托地瓜	地瓜			什錦素菜煲	白花椰、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘆筍、咖哩粉
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排、大薏仁、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
11/13	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包	11/15		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	芝麻包	芝麻包		(蛋素)	素鮪魚蛋沙拉	素鮪魚、素沙拉、非基改玉米、水煮蛋、紅蘿蔔
		奶油椒香小油腐	非基改油腐、奶油		(全素)	葡萄乾杏仁沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾、杏仁片
		巧克力脆片	巧克力脆片			素培根	素培根
		素火腿片	素火腿片			小黃瓜絲	小黃瓜
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	醬油蛋炒飯	白米、CAS洗選蛋、高麗菜、非基改玉米、素培根、紅蘿蔔		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(全素)	醬油炒飯	白米、非基改豆包、高麗菜、非基改玉米、素培根、紅蘿蔔			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉、椰漿
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、黃甜椒、紅甜椒			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫、白果、蓮子、乾香菇、紅棗
		有機高麗菜	有機高麗菜、紅蘿蔔			脆瓜炒大陸妹	大陸妹、薑.細碎脆瓜
		義式蕃茄湯	蕃茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰奶
	晚餐	漢堡	漢堡		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、韮菜、香菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳、乾香菇
		黑胡椒香酥排	黑胡椒香酥排			素客家小炒	非基改薄豆腐、九層塔
		炸雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯條			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇、薑
		茄汁螺旋麵	馬鈴薯、螺旋麵、青花菜、黃甜椒			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		金黃小瓜玉米	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾			炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		奶香濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、奶粉、奶油				
<六>	早餐	豆漿鮮奶	非基改豆漿、鮮奶				
11/14		西式燒餅	西式燒餅				
		玉米炒豆干	非基改豆干、非基改玉米、磨菇				
		起司片	起司片				
		川燙敏豆	敏豆				
		千島醬	素千島醬				
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
		椒鹽豆腐	非基改薄豆腐				
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
		蔬菜四神湯	高麗菜、素丫若、大薏仁、蓮子、當歸、茯苓、川芎、白麥汁				