

# 普台國民小學109年11月16日至109年11月22日菜單

日期	11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22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	玉米濃湯	1碗	廣東粥	1碗	鮮奶茶	1碗	穀物粥	1碗	香醇牛奶	1碗					
	墨西哥捲餅	1片	芋泥包	65g	厚片吐司	1片	鮮奶小饅頭	20g	銅鑼燒	40g					
	馬鈴薯蛋沙拉	60g	菜脯豆豉小干	60g	綜合堅果	1匙	紅燒蛋	60g	巧克力軟法麵包	40g					
	葡萄洋芋沙拉	60g	素鬆	50g	海苔片	60g	紅燒凍豆腐	55g	迷迭香滷豆干	60g					
	起司球	1顆	香滷海結	45g	素沙拉醬	20g	鮮菇炒大瓜	55g	素熱狗	1片					
	蕃茄片	35g	炒青江菜	60g	炒油菜	60g	豆漿	25g	香烤地瓜	60g					
	小黃瓜絲	30g					炒鵝白菜	60g	炒大陸妹	60g					
午餐	小米飯	1碗	五穀米	1碗	客家炒粄條	1.5碗	全糙米飯	1碗	鮮蔬刀削麵	1.5碗					
	薑汁嫩腐燒	65g	三杯鮑菇炒蛋	65g	五香小油腐	65g	磨菇豆腐	65g	茶香蛋	70g					
	香酥薯餅	1-2塊	三杯鮑菇豆包	60g	芹香蒟蒻	60g	小瓜香拌木耳	55g	茶香三角油腐	65g					
	磨菇鮮蔬小炒	60g	白菜滷	55g	炒菠菜	70g	毛豆箭筍	60g	西芹腰果	55g					
	炒大陸妹	65g	玉米焗青花	50g	素羹湯	1碗	素XO醬高麗菜	60g	有機青江菜	65g					
	筍片湯	1碗	素羊若空心菜	65g			紅燒湯	1碗	冬瓜鮮菇湯	1碗					
			四神湯	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															
晚餐	糙米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	紫米飯	1碗	田園燴麵	1.5碗						素燥拌麵	1.5碗
	日式壽喜燒	65g	椒鹽豆腐	65g	咖哩洋芋炒蛋	60g	小滷鮮味素G	65g						五香豆干	60g
	白菇甜豆	50g	栗子和風洋芋	55g	咖哩醬佐豆包	60g	麵托南瓜	1條						酥炸甜不辣	65g
	芝麻海帶根	45g	炒高麗菜	60g	竹筍炒若絲	55g	紅絲花椰菜	60g						紅絲高麗菜	60g
	蠔油芥藍菜	60g	味噌湯	1碗	針菇燒冬瓜	55g	紫菜素丸湯	1碗						冬瓜檸檬珍珠	1碗
	刺瓜湯	1碗			炒A菜	65g									
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	48	g	47	g	46	g	44	g	30	g	0	g	18	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	28	g	0	g	16	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	187	g	0	g	99	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1120	Kcal	0	Kcal	#NAME?	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米、非基改玉米醬、奶粉	<三>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)
11/16		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	11/18		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓乾、核桃
	(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬			海苔片	海苔細片
		起司球	起司球			素沙拉醬	素沙拉醬
		蕃茄片	蕃茄			炒油菜	油菜、薑
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、紅蘿蔔、非基改豆包、黑木耳、乾香菇
		薑汁嫩腐燒	非基改嫩豆腐、紅蘿蔔、薑			五香小油腐	非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角
		香酥薯餅	薯餅			芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		磨菇鮮蔬小炒	高麗菜、玉米筍、洋菇、紅蘿蔔、薑			炒菠菜	產銷履歷菠菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			素羹湯	非基改豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔、日式醬油		(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉
		白菇甜豆	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑		(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻			竹筍炒若絲	竹筍、紅蘿蔔、皮絲、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			針菇燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹			炒A菜	A菜、薑
						蕃茄湯	蕃茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑
<二>	早餐	廣東粥	白米、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、乾香菇	<四>	早餐	穀物粥	白米、燕麥粒、洋蔥仁、小米、紫米、麥片、紅蔥仁、大蔥仁
11/17		芋泥包	芋泥包	11/19		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆豉小干	非基改豆干丁、碎菜脯、毛豆仁、豆豉		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、滷包
		素鬆	素鬆		(全素)	紅燒凍豆腐	非基改豆腸、滷包
		香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁
	(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳			毛豆筍筍	筍筍、毛豆仁、皮絲、薑
		玉米焗青花	青花菜、紅甜椒、非基改玉米、奶粉、乳酪絲			素XO醬高麗菜	有機高麗菜、素XO醬
		素羊若空心菜	有機空心菜、素羊若、薑			紅燒湯	白蘿蔔、非基改玉米、蕃茄、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
		四神湯	高麗菜、素Y若、大蔥仁、蓮子、白麥汁、當歸、茯苓、枸杞、				
	晚餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素餘板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	田園燴麵	油麵、大白菜、鮮筍、蘆筍、玉米筍、紅蘿蔔、田豆英、香菇、黑木耳、乾鈕菇
		椒鹽豆腐	非基改薄豆腐、九層塔			小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、毛豆仁、紅蘿蔔、台芹
		栗子和風洋芋	洋芋、玉米筍、栗子、生鮮香菇、白芝麻			麵托南瓜	南瓜、蕃茄醬
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			紅絲花椰菜	青花菜、紅蘿蔔、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑

