

普台國民小學110年03月01日至110年03月07日菜單

日期	3月1日		3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7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			南瓜濃湯	1碗	鮮奶茶	1碗	清粥	1碗	阿華田	1碗	濃純豆漿	1碗	玉米濃湯	1碗
			墨西哥捲餅	1片	厚片吐司	1片	小芝麻包	30g	中切沙拉台	1個	小銀絲捲	40g	巧克力鬆餅	40g
			雙菇炒蛋	60g	綜合堅果	1匙	木須炒蛋	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g	菜脯碎干	60g	爆漿餐包	40g
			雙菇炒豆包	60g	海苔片	20g	木須炒干絲	55g	葡萄洋芋沙拉	60g	蔬菜小餡餅	1-2個	迷迭香滷豆干	60g
			炒馬鈴薯絲	45g	素沙拉醬	30g	脆瓜	25g	素熱狗	1條	炒大陸妹	65g	素火腿	1片
			川燙敏豆	45g	炒小白菜	60g	炒冬粉	50g	起司片	1片			杏仁地瓜溫沙拉	60g
			番茄醬	20g			火腿炒高麗菜	60g	黃瓜片	40g			炒鵝白菜	60g
午餐			五穀米	1碗	古早味油飯	1碗	五穀飯	1碗	蔬菜蛋炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗
			香椿素燥	60g	香滷四角油腐	60g	日式關東煮	60g	蔬菜燻包炒麵	1.5碗	京醬若絲	65g	素燥滷蛋	1顆
			紅椒黃芽	60g	脆炒筍片	55g	燻香包絲豆芽	55g	滷味黑白切	60g	玉米若末	65g	素燥嫩豆腐	60g
			炸醬小瓜黑輪	60g	炒青江菜	65g	味噌醬燒洋芋	60g	鮮菇燴玉筍	55g	梅香筍干豆輪	60g	什錦素菜煲	60g
			有機黑葉白菜	65g	冬菜菇菇湯	1碗	炒菠菜	70g	有機高麗菜	60g	羊若空心菜	60g	加瑪林勃油馬鈴薯	60g
			番茄味噌湯	1碗			四神湯	1碗	椰香芋頭西米	1碗	黃芽鮮蔬湯	1碗	蠔油芥藍菜	60g
													芹香結頭菜湯	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	
點心		地瓜芋圓	一碗	麵包	一個	光泉低脂高鈣	一杯	包子	一個	優酪乳	一杯	燒仙草	一碗	
晚餐	醬油炒飯	1碗	胚芽米飯	1碗	紫米飯	1碗	黃細麵	1.5碗	漢堡	1個	紅麥小米飯	1個	紅燒湯麵	1.5碗
	雲南豆腐	60g	香燥小油腐	60g	茶香可樂滷蛋	1顆	塔香番茄素醬	60g	素炸香酥排	1片	蕃茄炒蛋	65g	素客家小炒	60g
	素炸棒腿	60g	寧波年糕燴白	60g	茶香可樂干干	60g	酥炸地瓜條	60g	炸雙薯	60g	蕃茄炒豆腐	65g	粟香彩椒小瓜	60g
	炒菠菜	70g	麵筋燒黃瓜	60g	螞蟻上樹	55g	芝麻海帶根	50g	茄汁螺旋麵	60g	芹香蒟蒻	60g	炒大白菜	65g
	紅豆湯圓	1碗	炒花椰菜	60g	五彩素腰花	50g	炒油菜	60g	金黃小瓜沙拉	60g	三杯雙菇	60g	燒冬瓜	55g
			榨菜皮絲湯	1碗	炒A菜	60g	芋圓燒仙草	1碗	玉米濃湯	1碗	炒青江菜	60g		
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	19	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	46	g
脂肪	18	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	43	g
醣類	100	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	278	g
熱量	638	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	1683	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉、鮮奶(1:5)
3/1				3/3		厚片吐司	厚片吐司
						綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核
						海苔片	海苔細片
						素沙拉醬	素沙拉
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐				午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、碎豆輪、素火腿、紅蘿蔔、鈕扣菇
						香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
						脆炒筍片	筍片、腐竹、薑、乾香菇
						炒青江菜	青江菜、薑
						冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、冬菜、薑、台芹
	晚餐	醬油炒飯	白米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、鮮魷、毛豆		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		雲南豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥粉		(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、滷包、可樂
		素棒棒腿	素棒棒腿		(全素)	茶香可樂千千	非基改千層豆干、滷包、可樂
		炒菠菜	菠菜、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔
		紅豆湯圓	紅豆、湯圓			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
						炒A菜	A菜、薑
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇
<二>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米	<四>	早餐	清粥	白米
3/2		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	3/4		小芝麻包	小芝麻包
	(蛋素)	雙菇炒蛋	洗選蛋、金針菇、鴻喜菇		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
	(全素)	雙菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干絲、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油			脆瓜	脆瓜
		川燙敏豆	敏豆			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、苔
		番茄醬	番茄醬			火腿炒高麗菜	高麗菜、素火腿
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		香椿素燥	素肉粒、香椿、薑			日式關東煮	非基改三角油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、非基改味噌、台芹
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			燻香包絲豆芽	豆芽菜、煙燻豆包、台芹
		炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑			味噌醬燒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、非基改味噌
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		番茄味噌湯	非基改薄豆腐、番茄、非基改味噌、台芹			四神湯	高麗菜、素沙嗲、大薏仁、蓮子、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	黃細麵	黃細麵
		香燥小油腐	非基改小油腐、紅蘿蔔			塔香番茄素醬	番茄、碎豆輪、九層塔
		寧波年糕燴白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		麵筋燒黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、乾香菇			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、白芝麻、薑
		炒花椰菜	青花菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		榨菜皮絲湯	淡榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇			芋圓燒仙草	燒仙草濃縮汁、八寶豆、芋圓

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉	<日>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉
3/5		中切沙拉台	中切沙拉台	3/7		巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬
	(蛋素)	葡萄洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬		(蛋素)	爆漿餐包	爆漿小餐包
	(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬		(全素)	迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包
		素熱狗	素熱狗			素火腿	素火腿
		起司片	起司片			杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片
		黃瓜片	小黃瓜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	蔬菜蛋炒麵	油麵、洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(全素)	蔬菜燻包炒麵	油麵、高麗菜、非基改燻豆包、高麗菜、紅蘿蔔		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素肉燥、薑
		滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、滷包		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩腐、素肉燥、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			什錦素菜煲	馬鈴薯、帕瑪森起司粉、奶油
		有機高麗菜	有機高麗菜			帕瑪森奶油馬鈴薯	芥藍菜、蠔油
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉			蠔油芥藍菜	結頭菜、素香菇丸、薑、台芹、乾香菇
						芹香結頭菜湯	
	晚餐	漢堡	漢堡		晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
		素炸香酥排	素香酥排			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		炸雙薯	地瓜條、薯條			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾			燒冬瓜	冬瓜、大蔥仁、薑、紅蘿蔔
		玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、奶粉、奶油				
<六>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿				
3/6		小銀絲捲	小銀絲捲				
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁				
		蔬菜小餡餅	蔬菜小餡餅				
		炒大陸	大陸妹、薑				
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		京醬若絲	非基改粗豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、薑				
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若				
		梅香筍干豆輪	筍干、迷你豆輪、紅蘿蔔、梅干菜				
		羊若空心菜	空心菜、素羊若、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				
	晚餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、番茄				