

# 普台國民小學110年03月15日至110年03月21日菜單

日期	3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21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				
	薄片吐司	2片	黑糖小饅頭	30g	巧克力鬆餅	60g	芋泥包	65g	手撕麵包	65g				
	起司滑蛋	60g	玉米炒豆包	60g	爆漿餐包	60g	木須炒蛋	55g	芝麻包	65g				
	起司香酥排	60g	玉筍	20g	奶油椒香小油腐	60g	木須炒干絲	55g	迷迭香滷豆干	55g				
	素沙拉醬	20g	芝麻拌海芽	45g	杏仁洋芋溫沙拉	55g	蔬菜小餡餅	1-2個	巧克力脆片	20g				
	綜合堅果	1匙	炒高麗菜	55g	炒油菜	60g	炒小白菜	60g	炒大陸妹	65g				
	黃金玉米粒	55g												
午餐	日式炒烏龍	1.5碗	白米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	醬油蛋炒飯	1碗				
	香滷四角油腐	60g	奶香玉米豆腐	60g	酥炸什錦豆腐	65g	脆瓜素燥	60g	醬油炒飯	1碗				
	燻香包絲豆芽	50g	猴菇粟香燒白	60g	照燒醬烤玉米	60g	繽紛山藥小炒	55g	小滷鮮味素G	60g				
	炒菠菜	70g	素蝦炒大瓜	60g	炒大陸妹	65g	什錦素菜煲	60g	彩椒腰果G丁	60g				
	黃芽鮮蔬湯	1碗	素沙茶空心菜	60g	關東煮湯	1碗	有機青江菜	60g	有機高麗菜	60g				
			冬菜粉絲湯	1碗			冬瓜薏仁素排	1碗	義式蕃茄湯	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	紅豆西米露	一碗	光泉低脂高鈣	一杯	麵包	一個	乳酸多	一杯						
晚餐	小米飯	1碗	蔬菜蛋花湯麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	什錦炸醬麵	1.5碗					黃細麵	1.5碗
	綜合滷味	60g	蔬菜包絲湯麵	1.5碗	茶香蛋	1顆	糖醋G塊	60g					咖哩豆腐	60g
	炸醬小瓜黑輪	55g	五香豆干	65g	茶香三角油腐	60g	塔香秀珍菇	55g					酥炸地瓜條	60g
	玉米若末	55g	麵托地瓜	65g	蒙古鮮蔬小炒	60g	炒菠菜	70g					芝麻海帶根	50g
	炒A菜	65g	塔香海帶根	45g	鮮味蒲瓜	60g	紫菜豆腐湯	1碗					醬瓜燻大瓜	60g
	筍片湯	1碗	有機嫩葉白菜	65g	沙茶炒芥藍	60g							芋圓燒仙草	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	45	g	47	g	45	g	47	g	32	g	0	g	17	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	30	g	0	g	16	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	189	g	0	g	98	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1154	Kcal	0	Kcal	604	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
3/15		薄片吐司	薄片吐司	3/17	(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			奶油椒香小油腐	非基改豆干、迷迭香
		素沙拉醬	素沙拉醬			杏仁洋芋溫沙拉	洋芋、小黃瓜、小蕃茄、杏仁片
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			炒油菜	油菜、薑
		黃金玉米粒	非基改玉米粒				
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素酥板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		午餐	茄汁若醬麵	小烏龍、蕃茄、杏鮑菇、皮絲、九層塔、奶
		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、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
		炒菠菜	菠菜、薑			炒大陸妹	銷銷履履大陸妹、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			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	小米飯	白米、小米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		綜合滷味	非基改黑豆干、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、茶葉蛋滷包
		炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑		(全素)	茶香三角油腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		炒A菜	A菜、薑			鮮味蒲瓜	蒲瓜、素解若絲、薑
		筍片湯	筍片、非基改玉米、香菇、非基改豆皮、薑			沙茶炒芥藍	芥藍菜、素沙茶、薑
						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
3/16		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	3/18		芋泥包	芋泥包
		玉米炒豆包	非基改豆包、非基改玉米、薑		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		玉筍	玉筍罐頭		(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			蔬菜小餡餅	蔬菜小餡餅
		炒高麗菜	高麗菜			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米飯		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		奶香玉米豆腐	非基改豆腐、非基改玉米、紅蘿蔔、奶粉			脆瓜素燥	素肉粒、脆瓜、乾香菇
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			繽紛山藥小炒	白山藥、紫山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、
		素蝦炒大瓜	小黃瓜、素蝦仁、紅蘿蔔、香菇、薑			什錦素菜煲	白花椰、馬鈴薯、紅蘿蔔、蘆筍、咖哩粉
		素沙茶空心菜	空心菜、素沙茶、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		冬菜粉絲湯	素丸、冬粉、冬菜、薑、台芹			冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排、大薏仁、薑
	晚餐	蔬菜蛋花湯麵	蒸煮麵、高麗菜、CAS洗選蛋、蕃茄、紅蘿蔔		晚餐	什錦炸醬麵	白扁麵、非基改豆干、筍丁、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米
	(全素)	蔬菜包絲湯麵	蒸煮麵、非基改豆包、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔			糖醋G塊	素G塊
		五香豆干	非基改黑豆干、紅蘿蔔			塔香秀珍菇	秀珍菇、白果、九層塔
		麵托地瓜	地瓜			炒菠菜	菠菜、薑
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			紫菜豆腐湯	非基改豆腐、紫菜、榨菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑				

