

# 普台國民小學110年04月05日至110年04月11日菜單

日期	4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11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	地瓜粥	1碗	玉米濃湯	1碗	濃純豆漿	1碗	阿華田	1碗
			口袋餅	1片	厚片吐司	1片	大芝麻包	65g	巧克力鬆餅	40g	大銀絲捲	40g	中切沙拉台	1個
			雙菇炒蛋	60g	綜合堅果	1匙	木須炒蛋	60g	爆漿餐包	40g	菜脯碎干	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g
			雙菇炒豆包	60g	海苔片	20g	木須炒干絲	55g	迷迭香滷豆干	60g	炒冬粉	60g	葡萄洋芋沙拉	60g
			香烤地瓜	65g	素沙拉醬	30g	脆瓜	25g	杏仁地瓜溫沙拉	60g	炒大陸妹	60g	素熱狗	1條
			葡萄乾小瓜玉米	60g	炒油菜	60g	火腿炒高麗菜	55g	炒鵝白菜	60g			起司片	1片
午餐			五穀米	1碗	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	蔬菜蛋炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗
			雲南豆腐蓉	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	60g
			紅椒黃芽	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	燻香包絲豆芽	55g	滷味黑白切	60g	玉米若末	65g	素燥嫩豆腐	55g
			脆炒筍片	60g	炒A菜	70g	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	番茄味噌湯	1碗	炒菠菜	70g	有機高麗菜	60g	炒空心菜	60g	加瑪林奶油西鈴	60g
			冬菜菇菇湯	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
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		紅豆西米露	一碗	麵包	一個	光泉奶酪	一杯	麵包	一個	優酪乳	一杯	黑糖綠豆芋圓	一碗	
晚餐	塔香鮑菇炒烏龍	1.5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碗	紅燒湯麵	1.5碗
	麥克G塊	1-2塊	香燥小油腐	60g	茶香可樂滷蛋	60g	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
	芝麻海帶根	55g	寧波年糕燴白	60g	茶香千層豆干	55g	酥炸地瓜條	60g	炸雙薯	60g	蕃茄炒豆腐	65g	粟香彩椒小瓜	60g
	炒油菜	60g	麵筋燒黃瓜	60g	螞蟻上樹	55g	西芹腰果	55g	茄汁螺旋麵	60g	芹香蒟蒻	60g	炒大白菜	65g
	冬瓜芋圓奶	1碗	炒花椰菜	60g	五彩素腰花	50g	清炒小芥菜	60g	金黃小瓜沙拉	60g	三杯雙菇	60g	燒冬瓜	55g
			榨菜皮絲湯	1碗	炒大陸妹	65g	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
<b>營養成份分析</b>														
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)
4/5				4/7		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
						炒油菜	油菜、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
						炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑
						炒A菜	A菜、薑
						番茄味噌湯	非基改薄豆腐、番茄、非基改味噌、台芹
	晚餐	塔香鮑菇炒烏龍	小烏龍、杏鮑菇、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、九層塔		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		麥克G塊	麥克G塊		(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、素燥
		芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻		(全素)	茶香千層豆干	非基改千層豆干、素燥
		炒油菜	油菜、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔
		冬瓜芋圓奶	地瓜圓、生芋圓、冬瓜塊、奶粉			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
						炒大陸妹	大陸妹、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	地瓜粥	白米
4/6		口袋餅	口袋餅	4/8		大芝麻包	大芝麻包
	(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
		香烤地瓜	地瓜			脆瓜	脆瓜
		葡萄乾小瓜玉米	小黃瓜、非基改玉米、葡萄乾			火腿炒高麗菜	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、苔
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	白米飯	白米、五穀米
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥粉、台芹			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
		脆炒筍片	筍片、非基改腐竹、薑、乾香菇			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			炒菠菜	菠菜、薑
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑、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			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑
		炒花椰菜	青花菜、薑			清炒小芥菜	小芥菜、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	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
4/9	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬	4/11		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包		(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
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片			素熱狗	素熱狗
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			起司片	起司片
						黃瓜片	小黃瓜
	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、素燥
		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	非基改嫩豆腐、素燥
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			什錦素菜煲	白花椰、馬鈴薯、四季豆、素咖哩粉
		有機高麗菜	有機高麗菜			帕瑪森奶油馬鈴薯	馬鈴薯、帕瑪森起司粉、奶油
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉			蠔油芥藍菜	芥藍菜、蠔油
						芹香結頭菜湯	結頭菜、素香菇丸、薑、台芹、乾香菇
	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				
4/10		大銀絲捲	大銀絲捲				
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁				
		炒冬粉	冬粉、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、乾香菇				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		京醬若絲	非基改豆干絲、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				
		炒空心菜	空心菜、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				