

普台國民小學110年05月03日至110年05月09日菜單

日期	5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9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	茉香鮮奶綠	1碗	薏仁豆漿	1碗	南瓜小米粥	1碗	黑糖烤奶	1碗	芋頭米粉湯	1碗				
	薄片吐司	1個	大銀絲捲	70g	烤饅頭	2個	口袋餅	1個	刈包	1個				
	紅蘿蔔炒蛋	60g	塔香爆炒豆包	60g	素燥干丁	65g	野菇炒蛋	60g	梅干東坡若	60g				
	紅蘿蔔炒豆包	60g	皮絲海帶結	45g	麵筋	40g	野菇炒包絲	60g	白芝麻糖粉	10g				
	五彩球脆片	20g	炒鵝白菜	60g	炒油菜	60g	起司片	1片	炒小白菜	60g				
	沙拉醬	25g							香烤地瓜	50g				
小黃瓜絲	40g							川燙小黃瓜	40g					
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	西式炒飯	1碗				
	雲南豆腐蓉	60g	番茄炒蛋	65g	酥炸芋粿豆腐	65g	五香嫩腐	65g	紅燒蛋	60g				
	糖醋山藥	60g	番茄豆腐	65g	西芹腰果	55g	香菇丸炒大瓜	60g	紅燒三角腐	55g				
	奶油腰果玉米	55g	毛豆筍片	50g	奶油烤洋芋	60g	佛跳牆	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g				
	素燥高麗菜	60g	絲瓜麵線	65g	炒大陸妹	65g	有機皺葉白菜	60g	有機空心菜	70g				
	義式蕃茄湯	1碗	有機青江菜	60g			玉米蘿蔔湯	1碗	奶油玉米濃湯	1碗				
		綠豆仁芋圓湯	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	地瓜芋圓	一碗	波蜜乳酸多	一杯	麵包	一個	光泉奶酪	一杯						
晚餐	胚芽米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	紫米飯	1碗	青蔬番茄麵疙瘩	1.5碗					素燥拌麵	1.5碗
	腰果素G	65g	茶香滷千千	60g	豆腐炒蛋	65g	日式關東煮	65g					海帶結燒素G	60g
	白菜滷	60g	醋溜白玉松菇	55g	炒豆腐	65g	塔香海帶根	55g					香酥地瓜條	60g
	素炒黑木耳	55g	素炒黃豆芽	55g	螞蟻上樹	55g	炒青花菜	60g					炒高麗菜	60g
	炒菠菜	65g	炒高麗菜	60g	栗香彩椒小瓜	60g	金菇豆腐羹	1碗					冬瓜檸檬山粉圓	1碗
	若谷茶湯	1碗			炒大白菜	60g								
				山藥當歸皮絲湯	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

營養成份分析

蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	茉莉綠茶、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	南瓜小米粥	白米、小米、南瓜
5/3		薄片吐司	薄片吐司	5/5		烤饅頭	烤饅頭
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔			素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			麵筋	麵筋
		五彩球脆片	五彩球脆片			炒油菜	油菜、薑
		沙拉醬	沙拉醬				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、番茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、香菇、滷包
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹、豆酥			酥炸芋粿豆腐	非基改薄豆腐、芋粿、小番茄
		糖醋山藥	山藥、青椒			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑
		奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油			奶油烤洋芋	馬鈴薯、奶油
		素燥高麗菜	高麗菜、素燥			炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
		義式蕃茄湯	蕃茄、非基改玉米、馬鈴薯、西芹、非基改角螺				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑
		素炒黑木耳	生鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒菠菜	菠菜、薑			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			炒大白菜	大白菜、薑
						山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸
<二>	早餐	薏仁豆漿	薏仁漿、豆漿	<四>	早餐	黑糖烤奶	全脂奶粉、黑糖
5/4		大銀絲捲	大銀絲卷	5/6		口袋餅	口袋餅
		塔香爆炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇、奶油
		皮絲海帶結	海帶結、皮絲、薑		(全素)	野菇炒包絲	燻豆包、金針菇、鴻喜菇、奶油
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			起司片	起司片
						香烤地瓜	地瓜
						川燙小黃瓜	小黃瓜
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄			五香嫩腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
	(全素)	番茄豆腐	非基改豆腐、番茄			香菇丸炒大瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑
		毛豆筍片	筍片、毛豆、皮絲、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
		綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍、秀珍菇、素羊若、紅蘿蔔		晚餐	青蔬番茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、番茄
		茶香滷千千	非基改千層豆干、滷包、薑			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		醋溜白玉松菇	白蘿蔔、柳松菇、紅蘿蔔			塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			炒青花菜	青花菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇

