

# 普台國民小學110年05月10日至110年05月16日菜單

日期	5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15日		5月16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	日式味噌湯	1碗	麥片粥	1碗	香醇牛奶	1碗	芋香鹹粥	1碗	米漿	1碗	地瓜粥	1碗	奶香阿華田	1碗
	高麗菜包	1片	奶酥地瓜包	30g	薄片吐司	2片	芝麻包	65g	厚片吐司	1片	銀絲捲	70g	西式燒餅	1片
	針菇炒蛋	60g	素燥干丁	60g	鮮蔬豆包	55g	高麗菜炒蛋	60g	綜合堅果	65g	蔭瓜滷豆腐	60g	黃瓜炒蛋	60g
	腐皮針菇	55g	火腿海芽	45g	巧克力脆片	15g	高麗菜炒豆包	55g	海苔片	10g	麵筋	40g	黃瓜炒包絲	55g
	炒冬粉	55g	花瓜	40g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	素沙拉醬	25g	紅絲青江菜	60g	香甜玉米脆片	20g
	清炒鵝白菜	60g	炒油菜	60g	炒小白菜	60g	枸杞大白菜	60h	炒大陸妹	65g			川燙敏豆	55g
													千島醬	20g
午餐	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	磨菇鐵板麵	1.5碗	紅豆飯	1碗	古早味高麗菜	1碗	冬菜丫冬粉	1.5碗	小米飯	1碗
	醬爆腰果干丁	60g	糖醋炸蛋	1顆	酥炸什錦豆腐	65g	五味醬油腐	60g	茶香蛋	1顆	素粽	1顆	凍腐燻針菇	60g
	香酥薯餅	1-2個	糖醋素饅	65g	塔香海帶根	55g	日式馬鈴薯燉	60g	茶香千千	55g	素客家小炒	60g	絲瓜麵線	70g
	香菇九大黃瓜	60g	味噌醬炒大頭菜	60g	炒空心菜	60g	咖哩粉絲煲	60g	鮮菇三絲	55g	鮑菇蒲瓜	60g	玉米若末	55g
	素燥A菜	65g	毛豆炒玉米	55g	黃芽鮮蔬湯	1碗	有機青松葉	65g	有機青江菜	60g	炒高麗菜	60g	炒青花菜	60g
	田園玉米湯	1碗	有機黑葉白菜	65g			番茄味噌湯	1碗	關東煮湯	1碗			芹香結頭菜湯	1碗
			椰香芋頭西米露	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	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	光泉奶酪	一杯	麵包	一個	優酪乳	一杯	紅豆粉粿	一碗
晚餐	素燥拌麵	1.5碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	紅麴飯	1碗	漢堡	1個	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	綠豆飯	1碗
	香滷四角油腐	60g	五香小油腐	60g	塔香豆皮炒蛋	65g	素黑胡椒香酥排	1片	日式壽喜燒	60g	蕃茄炒蛋	1顆	古都豆輪干丁	60g
	鮮菇燴玉筍	60g	五彩燴栗子	60g	塔香干片	60g	炸雙薯	65g	香筍滷蘿蔔	55g	蕃茄炒豆腐	60g	小瓜素黑輪	60g
	炒菠菜	60g	炒大陸妹	65g	鮮味蒲瓜	55g	茄汁螺旋麵	60g	芹香蒟蒻	60g	香酥秀珍菇	55g	蒙古鮮蔬小炒	55g
	紫菜豆腐湯	1碗	金菇豆腐羹	1碗	海絲雙色	55g	金黃小瓜沙拉	60g	清炒高麗菜	60g	小瓜香拌木耳	50g	炒油菜	60g
					炒油菜	60g	玉米濃湯	1碗	山藥當歸皮絲湯	1碗	素羊若空心菜	65g	山藥腰果湯	1碗
					玉米蘿蔔湯	1碗					素羹湯	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	當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	48	g	46	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	44	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	278	g	279	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1709	Kcal	1696	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	日式味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
5/10		高麗菜包	高麗菜包	5/12		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			巧克力脆片	巧克力脆片
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			果醬	奶酥果醬
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	磨菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、奶油、乾香菇
		醬爆腰果干丁	非基改小干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、小蕃茄、九層塔
		香酥薯餅	三角小薯餅			塔香海帶根	海帶根、薑、九層塔
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			炒空心菜	產銷履歷空心菜、薑
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			黃芽鮮蔬湯	大黃瓜、黃豆芽、大白菜、紅蘿蔔、薑、台
		田園玉米湯	蕃茄、非基改玉米段、洋芋、紅蘿蔔			#REF!	
	晚餐	素燥拌麵	黃細麵、碎豆輪、素燥、薑		晚餐	紅麴飯	白米、紅麴醬
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑		(全素)	塔香干片	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		炒菠菜	菠菜、薑			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		紫菜豆腐湯	非基改薄豆腐、台芹、乾海芽			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
						炒油菜	空心菜、素羊若、薑
						玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、碎菜脯、非基改豆干、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
5/11		奶酥地瓜包	奶酥地瓜包	5/13		芝麻包	芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇		(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		火腿海芽	素火腿、乾海芽、白芝麻		(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔
		花瓜	花瓜			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		炒油菜	油菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	紅豆飯	白米、紅豆
	(蛋素)	糖醋炸蛋	水煮蛋、青椒			五味醬油腐	非基改油豆腐、薑、台芹
	(全素)	糖醋素饅	素饅、白芝麻			日式馬鈴薯燉若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿
		味噌醬炒大頭菜	結頭菜、味噌、紅蘿蔔			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香 菇、黑木耳
		毛豆炒玉米	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			有機青松菜	有機黑葉白菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			番茄味噌湯	非基改薄豆腐、番茄、非基改味噌、台芹
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉				
	晚餐	咖哩洋芋燴麵	細黃麵、洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉		晚餐	漢堡	漢堡
		五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑			素黑胡椒香酥排	黑胡椒素排
		五彩燴栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、黃甜椒、紅甜			炸雙薯	地瓜薯條、薯條
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			茄汁螺旋麵	螺旋麵、青花菜、馬鈴薯、黃甜椒
		金菇豆腐羹	非基改薄豆腐、金針菇、脆筍絲、紅蘿蔔、台芹、			金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾
						玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	米漿	米漿	<日>	早餐	奶香阿華田	阿華田、奶粉
5/14		厚片吐司	厚片吐司	5/16		西式燒餅	西式燒餅
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃		(蛋素)	黃瓜炒蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜
		海苔片	海苔片		(全素)	黃瓜炒包絲	非基改豆包絲、小黃瓜
		素沙拉醬	素沙拉醬			香甜玉米脆片	香甜玉米脆片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			川燙敏豆	敏豆
						千島醬	素千島醬
	午餐	古早味高麗菜飯	白米、高麗菜、鈕菇		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、台芹、紅茶包、滷包			凍腐燴針菇	非基改凍豆腐、金針菇、台芹
	(全素)	茶香千干	非基改千層豆干、紅蘿蔔、紅茶包、滷包			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若
		有機青江菜	有機青江菜、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改油腐、紅蘿蔔、台芹、非基改味噌			芹香結頭菜湯	結頭菜、素香菇丸、薑、台芹、乾香菇
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	綠豆飯	白米、綠豆
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			古都豆輪干丁	非基改豆干、豆輪、蔭瓜、乾香菇
		香筍滷蘿蔔	白蘿蔔、竹筍、紅蘿蔔、薑			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、白魷魚、紅蘿蔔、薑
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔、薑
		清炒高麗菜	高麗菜			炒油菜	油菜、薑
		山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、當歸中藥包、紅棗			山藥腰果湯	山藥、高麗菜、腰果、豆輪、枸杞、紅棗
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
5/15		銀絲捲	銀絲捲				
		蔭瓜滷豆腐	非基改薄豆腐、蔭瓜、薑、滷包				
		麵筋	麵筋				
		紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
	午餐	冬菜丫冬粉	冬粉、素丫若、金針菇、冬粉、皮絲、台芹				
		素綜	素綜				
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、淡榨菜、薑				
		鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑、枸杞				
		炒高麗菜	高麗菜				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、薑				
		香酥秀珍菇	秀珍菇				
		小瓜香拌木耳	生鮮木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				