

普台國民小學110年05月17日至110年05月23日菜單

日期	5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23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	玉米濃湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	阿華田	1碗				
	薄片吐司	2片	巧克力鬆餅	60g	手撕麵包	65g	高麗菜包	65g	薄片吐司	2片				
	起司滑蛋	60g	爆漿餐包	60g	芝麻包	65g	木須炒蛋	55g	素鮪魚蛋沙拉	60g				
	起司香酥排	60g	迷迭香滷豆干	60g	奶油椒香小油腐	55g	木須炒干絲	55g	葡萄乾杏仁沙	60g				
	素沙拉醬	20g	杏仁洋芋溫沙拉	55g	五彩脆片	20g	蕃茄黃芽	45g	素培根	1片				
	綜合堅果	1匙	炒油菜	60g	炒大陸妹	60g	炒小白菜	55g	小黃瓜絲	40g				
	黃金玉米粒	55g												
午餐	五穀飯	1碗	鹹餘蛋炒飯	1碗	番茄麵疙瘩	1.5碗	紫米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗				
	糖醋G塊	2塊	鹹餘炒飯	1碗	酥炸什錦豆腐	65g	南洋咖哩豆腐	60g	素客家小炒	60g				
	豆輪雙色小滷	50g	小滷鮮味素G	60g	照燒醬烤玉米	60g	繽紛山藥小炒	60g	麵托地瓜	65g				
	塔香海帶根	45g	彩椒腰果G丁	60g	炒A菜	65g	螞蟻上樹	60g	有機黑葉白菜	60g				
	炒菠菜	70g	有機小松葉	60g	關東煮湯	1碗	有機空心菜	60g	玉米蘿蔔湯	1碗				
	筍片湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗			冬瓜薏仁湯	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	黑糖綠豆芋圓	一碗	波蜜乳酸多	一杯	麵包	一個								
晚餐	什錦炸醬麵	1.5碗	白米飯	1碗	昆布烏龍湯麵	1碗	小米飯	1碗						
	香滷四角油腐	55g	奶香玉米豆腐	60g	素棒棒腿	1支	綜合滷味	60g						
	塔香珍菇	55g	猴菇粟香燒白	60g	醋溜黃豆芽	60g	炸醬小瓜黑輪	55g						
	炒高麗菜	60g	香菇丸大瓜	60g	紅麴椒鹽菇	60g	玉米若末	55g						
	紫菜豆腐湯	1碗	素沙茶空心菜	60g			炒菠菜	65g						
			山藥當歸皮絲湯	1碗			筍白筍湯	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	45	g	47	g	45	g	47	g	32	g	0	g	16	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	30	g	0	g	14	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	189	g	0	g	95	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1154	Kcal	0	Kcal	570	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	香醇牛奶	全脂奶粉
5/17		薄片吐司	薄片吐司	5/19	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(全素)	芝麻包	芝麻包
	(全素)	起司香酥排	素香酥排、起司片			奶油椒香小油腐	非基改油腐、奶油
		素沙拉醬	素沙拉醬			五彩脆片	五彩脆片
		綜合堅果	腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃、葡萄乾			炒大陸妹	大陸妹、薑
		黃金玉米粒	非基改玉米粒				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、番茄、高麗菜、素火腿、苔片、乾香菇
		糖醋G塊	麥克G塊			酥炸什錦豆腐	非基改薄豆腐、非基改百頁、小蕃茄、九層
		豆輪雙色小滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪			照燒醬烤玉米	非基改玉米
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			炒A菜	鏘鏘履歷A菜、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改嫩腐、紅蘿
		筍片湯	筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	什錦炸醬麵	白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇		晚餐	昆布烏龍湯麵	烏龍麵、高麗菜、非基改玉米粒、昆布醬油、筍干、紅K、昆布醬油、海苔片、白芝麻
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			素棒棒腿	素棒棒腿
		塔香珍菇	秀珍菇、九層塔、白果、薑			醋溜黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、烏醋
		炒高麗菜	高麗菜			紅麴椒鹽菇	生鮮香菇、猴頭菇、白果、毛豆仁、紅麴醬
		紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、非基改角螺、薑、紫菜				
<二>	早餐	玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉、奶	<四>	早餐	米漿	米漿
5/18	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克醬	5/20		高麗菜包	高麗菜包
	(全素)	爆漿餐包	爆漿餐包		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		杏仁洋芋溫沙拉	洋芋、小黃瓜、小蕃茄、杏仁片			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		炒油菜	油菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	鹹餘蛋炒飯	白米、CAS洗選蛋、高麗菜、非基改玉米、素鹹餘、紅蘿蔔		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(全素)	鹹餘炒飯	白米、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔			南洋咖哩豆腐	豆輪、薑、鈕菇
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			繽紛山藥小炒	白山藥、紫山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素燥、乾香菇、黑木耳乾
		有機小松葉	有機小松葉、薑			有機空心菜	有機空心菜、薑
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑
	晚餐	白米飯	白米飯		晚餐	小米飯	白米、小米
		奶香玉米豆腐	非基改豆腐、非基改玉米、紅蘿蔔、奶粉			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
		猴菇粟香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		香菇九大瓜	小黃瓜、素香菇丸、紅蘿蔔、薑			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若
		素沙茶空心菜	空心菜、素沙茶			炒菠菜	菠菜、薑
		山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、當歸中藥包、薑、紅棗			筍白筍湯	筍白筍、水果玉米、香菇、非基改豆皮、薑

