

普台國民小學110年05月24日至110年05月30日菜單

日期	5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30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	芋頭米粉湯	1碗	南瓜濃湯	1碗	鮮奶茶	1碗	地瓜粥	1碗	豆腐味噌湯	1碗				
	刈包	60g	口袋餅	1片	厚片吐司	1片	大芝麻包	65g	香噴噴壽司飯	1個				
	梅干東坡若	60g	雙菇炒蛋	60g	綜合堅果	1匙	紅蘿蔔炒蛋	60g	海苔片	1片				
	白芝麻糖粉	7g	雙菇炒豆包	60g	海苔片	20g	紅蘿蔔炒豆包	55g	美乃滋玉米	40g				
	炒鵝白菜	60g	香烤地瓜	65g	素沙拉醬	30g	脆瓜	25g	素鬆	30g				
			葡萄乾小瓜玉米	60g	炒小白菜	60g	火腿炒高麗菜	55g	清燙小黃瓜	45g				
午餐	小米飯	1碗	鮮蔬薯餅貝果	1個	古早味油飯	1碗	吐司先生	1份	蔬菜蛋炒麵	1.5碗				
	鮮味玉米蒸蛋	60g	胡麻醬沙拉	60g	香滷四角油腐	60g	茄汁彎管麵	60g	蔬菜燻包炒麵	1.5碗				
	樹子蒸豆腐	60g	炸薯條	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	黃金豆腐	60g	滷味黑白切	60g				
	螞蟻上樹	55g	紅豆烤派	1個	炒大陸妹	65g	冬瓜茶凍	60g	鮮菇燴玉筍	55g				
	枸杞絲瓜	70g	綠豆仙草	1碗	綠豆仁芋圓湯	1碗	炒青花菜	60g	有機青松葉	60g				
	炒油菜	65g	白醬奶油蘑菇	1碗			珍珠奶茶	60g	檸檬愛玉	1碗				
	番茄味噌湯	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														
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					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					粟香彩椒小瓜	60g
	炒大陸妹	65g	麵筋燒黃瓜	60g	醋溜白玉松菇	55g	西芹腰果	55g					燒冬瓜	55g
	山藥當歸皮絲湯	1碗	有機皺葉白菜	60g	五彩素腰花	50g	有機青江菜	60g					大白菜	65g
			榨菜若絲湯	1碗	炒油菜	65g	紫菜豆腐湯	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

營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	46	g
脂肪	43	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	43	g
醣類	280	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	278	g
熱量	1687	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	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾	<三>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉、鮮奶(1:5)
5/24		刈包	刈包	5/26		厚片吐司	厚片吐司
		梅干東坡若	素東坡若、梅干菜			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			海苔片	海苔細片
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			素沙拉醬	素沙拉
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	小米飯	白米、小米		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
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟹若絲、非基改玉米			香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改細豆腐、樹子、薑			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇			炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
		枸杞絲瓜	絲瓜、薑、枸杞			綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓、冰塊
		炒油菜	油菜、薑				
		番茄味噌湯	非基改豆腐、番茄、非機改味噌、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
		炒大陸妹	大陸妹、薑			醋溜白玉松菇	白蘿蔔、紅蘿蔔、柳松菇
		山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、當歸中藥、紅棗			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
						炒油菜	油菜、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、地瓜
5/25		口袋餅	口袋餅	5/27		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)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
	(全素)	雙菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇		(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		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、素火腿
	午餐	鮮蔬薯餅貝果	貝果、方形薯餅、素火腿、牛番茄、奶油		午餐	吐司先生	吐司、素火腿、乳酪絲、起司片、奶粉
		胡麻醬沙拉	美生菜、小番茄、玉米筍、起司粉、胡麻醬			茄汁彎管麵	彎管麵、馬鈴薯、番茄醬、非基改玉米、毛豆仁
		炸薯條	薯條			黃金豆腐	非基改豆腐
		紅豆烤派	紅豆烤派			冬瓜茶凍	冬瓜塊、吉利T
		綠豆仙草	可樂			炒青花菜	青花菜、薑
		白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、紅甜椒、非基改玉米、奶粉(加菜餐台)			珍珠奶	紅茶包、奶粉、粉圓
	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、素燥			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
		有機皺葉白菜	青花菜、薑			有機青江菜	莧菜、薑

