

普台國民小學110年05月31日至110年06月06日菜單

日期	5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6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	烏龍鮮奶綠	1碗	薏仁豆漿	1碗	南瓜小米粥	1碗	阿華田	1碗	芋頭米粉湯	1碗				
	薄片吐司	1個	大銀絲捲	70g	烤饅頭	1-2個	口袋餅	1個	刈包	1個				
	紅蘿蔔炒蛋	60g	塔香爆炒豆包	60g	黑豆豆麵包	60g	野菇炒蛋	60g	梅干東坡若	60g				
	紅蘿蔔炒豆包	60g	皮絲海帶結	45g	素燥干丁	65g	野菇燻丫	60g	白芝麻糖粉	10g				
	五彩球脆片	20g	炒鵝白菜	60g	麵筋	40g	起司片	1片	炒青江菜	60g				
	沙拉醬	25g			炒油菜	60g	香烤地瓜	50g						
	小黃瓜絲	40g					川燙小黃瓜	40g						
午餐	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵線	1碗	西式炒飯	1碗				
	日式關東煮	65g	番茄炒蛋	65g	五香嫩腐	65g	素粽	1顆	紅燒蛋	60g				
	塔香海帶根	55g	番茄豆腐	65g	佛跳牆	55g	素客家小炒	60g	紅燒三角腐	55g				
	炒青花菜	60g	毛豆筍片	50g	香菇丸炒大瓜	60g	鮑菇蒲瓜	60g	紅椒洋芋杏鮑	65g				
	金菇豆腐羹	1碗	絲瓜麵線	65g	炒A菜	65g	炒高麗菜	60g	有機皺葉白菜	65g				
			有機空心菜	60g	玉米蘿蔔湯	1碗	養樂多	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														
晚餐	胚芽米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	紫米飯	1碗	小米飯	1碗						
	醬爆腰果干丁	65g	茶香滷黑干	60g	豆腐炒蛋	65g	雲南豆腐蓉	60g						
	白菜滷	60g	醋溜白玉松菇	55g	炒豆腐	65g	糖醋山藥	60g						
	鳳梨木耳	55g	素炒黃豆芽	55g	螞蟻上樹	55g	奶油腰果玉米	55g						
	炒菠菜	65g	炒高麗菜	60g	栗香彩椒小瓜	60g	素燥大陸妹	60g						
	若谷茶湯	1碗			炒莧菜	60g	義式蕃茄湯	1碗						
					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	47	g	46	g	0	g	0	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	44	g	0	g	0	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	281	g	0	g	0	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1709	Kcal	1704	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	烏龍鮮奶綠	烏龍茶葉、奶粉、鮮奶(1:5)	<三>	早餐	南瓜小米粥	白米、小米、南瓜
5/31		薄片吐司	薄片吐司	6/2	(蛋素)	烤饅頭	烤饅頭
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔		(全素)	黑眼豆豆麵包	黑眼豆豆麵包
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔			素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇、素燥
		五彩球脆片	五彩球脆片			麵筋	麵筋
		沙拉醬	沙拉醬			炒油菜	油菜、薑
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇、素咖哩粉		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		日式關東煮	非基改三角腐、白蘿蔔、素黑輪、玉米、紅蘿蔔、台芹、非基改味噌			五香嫩腐	非基改嫩油腐、滷包、八角
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑、白麻			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		炒青花菜	青花菜、薑			香菇丸炒大瓜	大黃瓜、素香菇丸、香菇、薑
		金菇豆腐羹	非基改豆腐、金針菇、筍、紅蘿蔔、台芹、薑、黑木耳、乾香菇			炒A菜	產銷履歷A菜、薑
						玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、香菇、薑
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔		(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
		鳳梨木耳	生鮮木耳、鳳梨罐頭、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			粟香彩椒小瓜	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			炒莧菜	莧菜、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	阿華田	阿華田、全脂奶粉
6/1		大銀絲捲	大銀絲卷	6/3		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)	野菇燻丫	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	素排骨酥麵線湯	紅麵線、高麗菜、脆筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、素排骨酥
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄			素粽	素粽
	(全素)	番茄豆腐	非基改豆腐、番茄			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、榨菜、薑
		毛豆筍片	筍片、毛豆、皮絲、薑			鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、香菇、薑
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			炒高麗菜	高麗菜
		有機空心菜	有機空心菜、薑			養樂多	養樂多
		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	小米飯	白米、小米
		茶香滷黑干	非基改黑豆干、滷包、薑			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥、台芹
		醋溜白玉松菇	白蘿蔔、柳松菇、紅蘿蔔			糖醋山藥	山藥、青椒
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油
		炒高麗菜	高麗菜			素燥大陸妹	大陸妹、素燥
						義式蕃茄湯	番茄、非基改玉米、西芹、馬鈴薯

