

# 普台國民小學110年06月21日至110年06月27日菜單

日期	6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26日		6月27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	阿華田	1碗	麥片粥	1碗	南瓜濃湯	1碗	濃純豆漿	1碗	芋頭米粉湯	1.5碗				
	薄片吐司	2片	小芝麻包	30g	巧克力鬆餅	30g	牛奶饅頭	70g	刈包	65g				
	素鮭魚沙拉	80g	素燥干丁	80g	爆漿小餐包	30g	木須炒蛋	80g	梅干東坡若	70g				
	杏仁馬鈴薯沙拉	80g	鮮菇炒大瓜	80g	迷迭香豆干	80g	木須炒干絲	80g	白芝麻糖粉	5g				
	素培根	1片	玉筍	50g	洋芋溫沙拉	80g	蕃茄黃芽	70g	炒青江菜	75g				
	美生菜	50g	炒大陸妹	90g	炒油菜	75g	炒小白菜	85g						
午餐	五穀飯	1碗	五穀飯	1碗	什錦炸醬麵	1.5碗	白米飯	1碗	胡麻醬拌烏龍	1.5碗				
	糖醋G塊	2塊	素燥滷蛋	1顆	五香嫩腐	85g	醬爆腰果干丁	85g	椒鹽豆腐	90g				
	豆輪雙色小滷	80g	素燥嫩豆腐	80g	鮮菇燴玉筍	70g	香菇丸炒大瓜	80g	香料烤鮑菇	90g				
	絲瓜麵線	100g	西芹腰果	70g	炒A菜	95g	螞蟻上樹	80g	炒高麗菜	90g				
	炒莧菜	90g	泡菜炒年糕	80g	紅燒湯	1碗	有機空心菜	90g	日式和風湯	1碗				
	猴菇香茅鮮蔬湯	1碗	炒鵝白菜	100g			檸檬愛玉	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	素羊若羹麵	1.5碗	白米飯	1碗	小米飯	1碗	咖哩馬鈴薯燴	1.5碗						
	小滷鮮味素G	85g	奶香玉米豆腐	60g	番茄炒蛋	1顆	五香小油腐	85g						
	素炒黃豆芽	70g	松菇蒲瓜	75g	番茄炒豆腐	60g	炸醬小瓜黑輪	80g						
	芝麻海帶根	70g	五彩素腰花	70g	佛跳牆	60g	炒芥藍菜	90h						
	炒菠菜	100g	炒高麗菜	90g	玉米若末	60g	筍白筍湯	1碗						
			冬瓜蓮子湯	1碗	炒地瓜葉	60g								
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	60	g	62	g	63	g	59	g	48	g	0	g	0	g
脂肪	55	g	56	g	55	g	54	g	44	g	0	g	0	g
醣類	310	g	308	g	305	g	304	g	199	g	0	g	0	g
熱量	1975	Kcal	1984	Kcal	1967	Kcal	1938	Kcal	1384	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉	<三>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米、奶粉
6/21		薄片吐司	薄片吐司	6/23	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力糖漿
	(蛋素)	素鮭魚沙拉	素鮭魚沙拉、素沙拉醬、紅蘿蔔		(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包
	(全素)	杏仁馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、素沙拉、葡萄乾、杏仁片			迷迭香豆干	非基改豆干、迷迭香
		素培根	素培根			洋芋溫沙拉	洋芋、小蕃茄、素沙拉醬、小黃瓜、杏仁片
		美生菜	美生菜			炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	什錦炸醬麵	白扁麵、炸醬、非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔
		糖醋G塊	麥克G塊			五香嫩腐	非基改嫩油腐、滷包、八角
		豆輪雙色小滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪			鮮菇燴玉筍	玉米筍、四季豆、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑			炒A菜	銷銷履履A菜、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			紅燒湯	番茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、豆豉、
		猴菇香茅鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、猴頭菇、香茅				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素干石、紅蘿蔔、		晚餐	小米飯	白米、小米飯
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑		(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹		(全素)	番茄炒豆腐	非基改豆腐、番茄
		芝麻海帶根	海帶根、白芝麻			佛跳牆	大白菜、素Y若、芋頭、白果、蓮子
		炒菠菜	菠菜、薑			玉米若末	非基改玉米、素若、毛豆仁、紅蘿蔔
						炒地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑
<二>	早餐	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
6/22		小芝麻包	小芝麻包	6/24		牛奶饅頭	高麗菜包
		素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		玉筍	玉筍			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	白米
	(蛋素)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素燥			醬爆腰果干丁	非基改豆干、腰果、紅蘿蔔、毛豆仁
	(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素燥			香菇丸炒大瓜	大黃瓜、素香菇丸、薑、香菇
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素燥、乾香菇、黑木耳乾
		泡菜炒年糕	大白菜、年糕、泡菜			有機空心菜	有機空心菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			檸檬愛玉	檸檬、愛玉、冰塊
		黑糖地瓜珍珠	地瓜、粉圓、黑糖				
	晚餐	白米飯	白米飯		晚餐	咖哩馬鈴薯燴麵	黃細麵、馬鈴薯、非基改玉米、素火腿、素咖哩粉
		奶香玉米豆腐	非基改豆腐、非基改玉米、紅蘿蔔、奶粉			五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒			炒芥藍菜	芥藍菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜			筍白筍湯	筍白筍、非基改玉米、香菇、非基改豆皮、薑
		冬瓜蓮子湯	冬瓜、蓮子、薑				

