

# 普台國民小學110年7月5日至110年7月11日菜單

日期	7月5日		7月6日		7月7日		7月8日		7月9日		7月10日		7月11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	玉米濃湯	1碗	芋頭米粉湯	1.5碗	地瓜粥	1碗	古早味米漿	1碗	小米粥	1碗				
	漢堡	70g	黑糖饅頭	60g	素菜包	65g	銀絲卷	70g	小芋泥包	30g				
	素香酥排	1片	滷油腐	65g	茶香豆干	65g	醬爆黑干	65g	九層塔炒蛋	65g				
	起司片	1片	鮮菇大黃瓜	60g	咖哩青蔬	65g	薑絲鮮菇炒冬瓜	60g	塔香豆包	65g				
	美生菜	30g	紅絲海帶根	50g	花生麵筋	50g	皮絲海芽	50g	白玉海結	55g				
	蕃茄片	40g	炒小白菜	90g	清炒高麗菜	70g	枸杞大白菜	80g	玉筍	20g				
								炒大陸妹	85g					
午餐	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	古早味油飯	1碗	奶油椒香炒麵	1.5碗				
	塔香豆腐炒蛋	70g	腰果麻婆豆腐	70g	香煎荷包蛋	1顆	椒香醬豆腸	80g	紅燒凍豆腐	80g				
	龍珠鑲白玉	65g	三杯杏鮑菇	80g	香燻豆包	1片	銀杏燴三丁	80g	乾炒豆芽菜	70g				
	芋香玉米	70g	枸杞絲瓜	100g	上海炒年糕	80g	炒小白菜	90g	炒莧菜	85g				
	洋地瓜炒茄子	70g	素燥地瓜葉	85g	炒大陸妹	90g	酸菜素排湯	1碗	義式番茄湯	1碗				
	炒油菜	85g	蔞瓜G湯	1碗	關東煮湯	1碗								
								冬瓜珍珠山粉圓	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				
點心														
晚餐	燕麥飯	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗						
	小滷鮮味素G	80g	番茄炒蛋	70g	塔香番茄素燥	80g	香Q滷蛋	1顆						
	香料烤鮑菇	70g	番茄凍腐	65g	鮮炒筍白筍	70g	香滷油腐	65g						
	筍干冬瓜	70g	佛跳牆	70g	甘味苦瓜	80g	香酥地瓜條	65g						
	炒莧菜	85g	小瓜素黑輪	65g	蠔油芥藍菜	80g	炒A菜	90g						
	冬菜菇菇湯	1碗	羊若空心菜	80g	芹香油腐湯	1碗	刺瓜湯	1碗						
				玉米蘿蔔湯	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	86	g	84	g	86	g	87	g	57	g	0	g	0	g
脂肪	80	g	78	g	77	g	76	g	51	g	0	g	0	g
醣類	298	g	297	g	288	g	289	g	195	g	0	g	0	g
熱量	2256	Kcal	2226	Kcal	2189	Kcal	2188	Kcal	1467	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、奶粉、奶油	<三>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
7/5		漢堡	漢堡	7/7		素菜包	素菜包
		素香酥排	黑胡椒香酥排			茶香豆干	非基改豆干、茶葉蛋滷包
		起司片	起司片			咖哩青蔬	馬鈴薯、玉米筍、四季豆、紅蘿蔔、素咖哩
		美生菜	美生菜			花生麵筋	花生麵筋
		蕃茄片	牛蕃茄			清炒高麗菜	高麗菜
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	麻醬麵	黃細麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔
	(蛋素)	塔香豆腐炒蛋	非基改薄豆腐、CAS洗選蛋、九層塔		(蛋素)	香煎荷包蛋	CAS洗選蛋
	(全素)	龍珠鑲白玉	非基改薄豆腐、九層塔、樹子		(全素)	香燻豆包	煙燻豆包
		芋香玉米	非基改玉米、芋頭、紅蘿蔔			上海炒年糕	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇
		洋地瓜炒茄子	茄子、洋地瓜、紅甜椒、薑、台芹			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒油菜	油菜、薑			關東煮湯	白蘿蔔、素黑輪、非基改嫩腐、玉米筍、紅
		冬瓜珍珠山粉圓	冬瓜塊、粉圓、山粉圓				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			塔香番茄素燥	番茄、碎豆輪、九層塔
		香料烤鮑菇	杏鮑菇、奶油、義式香料			鮮炒筍白筍	筍白筍、紅蘿蔔、油泡、薑
		筍干冬瓜	冬瓜、梅干菜、筍干			甘味苦瓜	苦瓜、樹子、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、枸杞
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、生鮮香菇、冬菜、薑、鴻喜菇、雪白菇、台芹			芹香油腐湯	非基改三角油腐、高麗菜、台芹、薑
<二>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、台芹、乾香菇	<四>	早餐	古早味米漿	米漿
7/6		黑糖饅頭	黑糖饅頭	7/8		銀絲卷	銀絲卷
		滷油腐	非基改四角油腐、薑、滷包			醬爆黑干	非基改黑豆干、四季豆、九層塔、乾香菇
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			薑絲鮮菇炒冬瓜	冬瓜、香菇、冰糖、薑
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			皮絲海芽	皮絲、乾海芽、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	古早味油飯	長糯米、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、乾香菇、薑
		腰果麻婆豆腐	非基改薄豆腐、腰果、花椒			椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			銀杏燴三丁	小黃瓜、山藥、紅蘿蔔、白果、枸杞、當歸
		枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥			酸菜素排骨湯	酸菜、素排骨、筍片、薑
		蔭瓜G湯	杏鮑菇、蔭瓜、乾香菇、薑				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、乾香菇、黑木耳
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄		(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、八角、滷包
	(全素)	番茄凍腐	非基改凍豆腐、番茄		(全素)	香滷油腐	非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y、白果、紅蘿蔔、香菇、紅棗			香酥地瓜條	地瓜薯條
		小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔			炒A菜	A菜、薑
		羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑			刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、台芹				

