

普台國民小學110年8月23日至110年8月27日菜單

日期	8月23日		8月24日		8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29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	茉香鮮奶綠	1碗	芋香鹹粥	1.5碗	香醇牛奶	1碗	地瓜粥	1碗	鮮蔬湯	1碗				
	西式燒餅	70g	素小籠包	1顆	薄片吐司	65g	小銀絲卷(奶素)	70g	苦茶油麵線	1.5碗				
	玉米炒蛋	80g	滷三角油腐	65g	鮮蔬豆包	80g	高麗菜炒蛋	80g	滷凍豆腐	80g				
	玉米燻包絲	80g	素鬆	20g	五彩球脆片	65g	高麗菜炒皮絲	80g	白玉海結	70g				
	香烤地瓜	60g	紅絲海帶根	65g	果醬	30g	麵筋	60g	炒油菜	90g				
	蕃茄片	40g	炒小白菜	90g	炒高麗菜	90g	枸杞大白菜	90g						
	沙拉醬	10g												
午餐	白米飯	1碗	華爾道夫沙拉	40g	蕃茄麵疙瘩	1.5碗	小米飯	1碗	西式炒飯	1碗				
	九條豆腐	70g	鮮菇番茄蔬菜湯	1碗	滷味黑白切	80g	醬爆豆包	80g	塔香炒蛋	80g				
	塔香海草	65g	起司火腿薯餅馬芬堡	120g	香菇爆芋頭	70g	糖醋山藥	80g	塔香干片	70g				
	鮮味大黃瓜	70g	香烤素培根捲	50g	炒A菜	90g	奶油腰果玉米	90g	奶油烤洋芋	85g				
	炒青江菜	90g	香料炒磨菇	50g	玉米蘿蔔湯	1碗	素燥高麗菜	90g	炒鵝白菜	90g				
	冬瓜薏仁湯	1碗	美式綜合炸物	80g			鹹菜筍片湯	1碗	義式蕃茄湯	1碗				
			鳳梨青檸泡泡	80g										
水果	當令水果	一份	當季水果	\	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				
點心														
晚餐	客家炒粿條	1碗	胚芽米飯	1碗	紫米飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗					鹹餘炒飯	1碗
	日式關東煮	80g	腰果素雞	70g	紅燒蛋	80g	刈包	1顆					小滷鮮味素G	60g
	栗香彩椒小瓜	75g	長豆炒茄子	65g	紅燒三角腐	70g	梅干東坡若	1片					彩椒腰果G丁	60g
	炒芥藍菜	70g	鳳梨木耳	70g	螞蟻上樹	80g	素炒黃豆芽	80g					炒高麗菜	65g
	金菇豆腐羹	1碗	炒莧菜	65g	黑椒醬鮑菇	80g	炒小白菜	90g					養樂多	1罐
		1碗	若谷茶湯	1碗	大陸妹	90g								
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	86	g	84	g	86	g	87	g	57	g	0	g	19	g
脂肪	80	g	78	g	77	g	76	g	51	g	0	g	15	g
醣類	298	g	297	g	288	g	289	g	195	g	0	g	99	g
熱量	2256	Kcal	2226	Kcal	2189	Kcal	2188	Kcal	1467	Kcal	0	Kcal	607	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	茉香鮮奶綠	鮮奶、奶粉、綠茶包	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
8/23		西式燒餅	燒餅	8/25		薄片吐司	薄片土司
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、玉米			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇
	(全素)	玉米燻包絲	非基改豆包、玉米粒、紅蘿蔔			五彩球脆片	五彩球脆片
		香烤地瓜	地瓜			果醬	奶酥醬
		蕃茄片	牛蕃茄			炒高麗菜	高麗菜
		沙拉醬	沙拉醬				
	午餐	白米飯	米		午餐	蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、牛蕃茄、素火腿片、台芹、香菇
		九條豆腐	非基改薄豆腐、台芹			滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改油豆腐、滷包、海帶結、薑、台芹
		塔香海草	海草、薑、九層塔			香菇爆芋頭	芋頭、素筍、香菇、薑
		鮮味大黃瓜	大黃瓜、素蟹若、香菇、薑			炒A菜	A菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、玉米、紅蘿蔔、非基改大豆皮、台芹
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、紅蘿蔔、薑			0	
		#REF!					
	晚餐	客家炒粿條	粿條、高麗菜、非基改大豆包、紅蘿蔔、素若燥、黑木耳、香菇		晚餐	紫米飯	紫米、米
		日式關東煮	非基改油豆腐、白蘿蔔、素黑輪、味噌、非基改玉米、紅蘿蔔、台芹		(蛋素)	紅燒蛋	CAS洗選蛋、滷包、八角粒
		栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、素筍、黃甜椒、紅蘿蔔、薑		(全素)	紅燒三角腐	非基改油豆腐、滷包
		炒芥藍菜	芥藍菜、薑、枸杞			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、香菇、黑木耳
		金菇豆腐羹	金針菇、筍、非基改薄豆腐、紅蘿蔔、台芹、香菇、黑木耳、薑			黑椒醬鮑菇	杏鮑菇、青椒、黃甜椒、紅甜椒、黑胡椒醬
		0				大陸妹	大陸妹、薑
						山藥腰果湯	山藥、高麗菜、中藥包、腰果、薑、枸杞、紅棗
<二>	早餐	芋香鹹粥	芋頭、非基改豆干、菜脯、素肉燥、台芹、紅蘿蔔、香菇	<四>	早餐	地瓜粥	地瓜、飯
8/24		素小籠包	素小籠包	8/26		小銀絲卷	銀絲卷
		滷三角油腐	非基改油豆腐、滷包、薑		(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		素鬆	素肉鬆		(全素)	高麗菜炒皮絲	皮絲、高麗菜、紅蘿蔔
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			麵筋	麵筋
		炒小白菜	小白菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	華爾道夫沙拉	蘋果、西芹、核桃、非基改玉米粒、葡萄乾、腰果、優格沙拉		午餐	小米飯	小米、米
		鮮菇番茄蔬菜湯	番茄、杏鮑菇、雪白菇、高麗菜、洋芋、月桂葉、奶油			醬爆豆包	非基改豆包、九層塔
		起司火腿薯餅馬芬堡	馬芬堡、番茄、起司、火腿片、薯餅、黃芥末、薑黃粉			糖醋山藥	山藥、青椒、蕃茄醬
		香烤素培根捲	素培根、茭白筍			奶油腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、奶油
		香料炒磨菇	洋菇、迷迭香、孜然粉			素燥高麗菜	高麗菜、素若燥
		美式綜合炸物	花之圈、鹽酥G、黃金地瓜球			鹹菜筍片湯	筍、酸菜、非基改角螺、薑、香菇
		鳳梨青檸泡泡	鳳梨、檸檬、雪碧			0	
		茉莉茶凍	茉莉茶凍			0	
		當季水果	不需剝皮為主			當令水果	
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米、米		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、筍、素排骨、香菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		腰果素雞	非基改素雞、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			刈包	刈包

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮蔬湯	高麗菜、中藥包、杏鮑菇、薑、非基改角螺、枸杞	<日>	早餐	0	
8/27		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油	8/29		0	
		滷凍豆腐	非基改凍豆腐、滷包、薑			0	
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			0	
		炒油菜	油菜、薑			0	
		0				0	
	午餐	西式炒飯	杏鮑菇、非基改玉米粒、素火腿、筍、紅蘿蔔、奶油、黑胡椒粒		午餐	0	
	(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、滷包、八角粒			0	
	(全素)	塔香干片	非基改油豆腐、滷包			0	
		奶油烤洋芋	馬鈴薯、奶油			0	
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
		義式蕃茄湯	蕃茄、馬鈴薯、非基改玉米、西芹、奶油			0	
		0				0	
	晚餐	0			晚餐	鹹餘炒飯	白米、素鹹餘、高麗菜、非基改玉米、紅蘿蔔
						小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
						彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果
		0				炒高麗菜	高麗菜
		0				養樂多	養樂多
		0				0	
<六>	早餐	0					
8/28		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					