

普台國民小學110年8月30日至110年9月05日菜單

日期	110年8月30日		110年8月31日		110年9月1日		110年9月2日		110年9月3日		110年9月4日		110年9月5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	高麗菜包	1顆	麥片粥	1碗	爆漿餐包	1個	芋香鹹粥	1碗	麥片粥	1片	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗
	針菇炒蛋	65g	奶酥地瓜包	1個	鮮蔬豆包	75g	芝麻包	1個	滷豆腐	40g	芋泥包	1個	素小籠包	1個
	腐皮針菇	65g	素燥干丁	65g	皮絲海帶結	65g	高麗菜炒蛋	65g	鮮味蒲瓜	15g	蔭瓜滷豆腐	65g	黃瓜炒蛋	85g
	炒冬粉	90g	火腿海芽	35g	茄汁塔香玉米	65g	高麗菜炒豆包	65g	白菇海帶根	10g	麵筋	40g	黃瓜炒包絲	85g
	炒鵝白菜	65g	花瓜	20g	炒小白菜	65g	鮮菇炒大瓜	65g	炒大陸妹	65g	紅絲青江菜	65g	干絲海帶	65g
	日式味噌湯	1碗	炒油菜	65g	香醇牛奶	1碗	枸杞大白菜	65g	古都菜頭湯	1碗			炒大白菜	65g
午餐	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	胚芽飯	1.5碗	紅豆飯	1碗	古早味高麗菜飯	1碗	藜麥飯	1碗	燕麥飯	1碗
	醬爆腰果干丁	80g	糖醋炸蛋	1個	酥炸什錦豆腐		五味醬油腐	80g	茶香蛋	1個	素客家小炒	1個	凍腐燴針菇	80g
	香菇丸炒大黃瓜	65g	糖醋素鰻	80g	塔香海帶根	80g	日式馬鈴薯燉	75g	茶香千千	80g	佛跳牆	80g	絲瓜麵線	70g
	香酥薯餅	1個	味噌炒蘿蔔	65g	腐皮小黃瓜	65g	咖哩粉絲煲	65g	鮮菇三絲	65g	鮑菇蒲瓜	65g	玉米若末	65g
	素燥炒豆芽菜	65g	毛豆炒玉米	65g	炒白菜	65g	有機小松菜	65g	有機青江菜	65g	炒高麗菜	65g	炒A菜	65g
	田園玉米湯	1碗	空心菜	65g	黃芽鮮蔬湯	1碗	番茄味噌湯	1碗	關東煮湯	1碗	玉米蘿蔔湯	1碗	芹香蘿蔔湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	波蜜乳酸多	一份	光泉低脂高鈣	一份	麵包	一份	光泉米漿	一份	麵包	一份	優酪乳	一份	波蜜乳酸多	一份
晚餐	芋頭飯	1碗	薏仁飯	1碗	紅麴飯	1碗	小米飯	1個	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	綠豆飯	1碗
	香滷四角油腐	75g	五香小油腐	75g	塔香豆皮炒蛋	75g	椒香醬豆腸	1個	日式壽喜燒	80g	蕃茄炒蛋	80g	古都豆輪干丁	80g
	小瓜黑輪	75g	玉米若末	75g	塔香干片	65g	螞蟻上樹	65g	香筍滷蘿蔔	65g	蕃茄炒豆腐	80g	小瓜素黑輪	65g
	鮮菇燴玉筍	65g	五彩繪栗子	65g	海絲雙色	65g	炸雙薯條	90g	芹香茼蒿	65g	香酥秀珍菇	65g	蒙古鮮蔬小炒	65g
	炒青江菜	65g	炒大陸妹	65g	鮮味蒲瓜	65g	猴菇粟香燒白	65g	清炒高麗菜	65g	小瓜香拌木耳	65g	炒油菜	65g
	紫菜豆腐湯	1碗	金菇豆腐羹	1碗	炒油菜	65g	玉米濃湯	1碗	山藥當歸皮絲	1碗	素羊若空心菜	65g	山藥腰果湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	82	g	84	g	85	g	87	g	88	g	82	g	82	g
脂肪	78	g	80	g	77	g	76	g	75	g	75	g	72	g
醣類	298	g	297	g	275	g	289	g	195	g	210	g	235	g
熱量	2222	Kcal	2244	Kcal	2133	Kcal	2188	Kcal	1807	Kcal	1843	Kcal	1916	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	高麗菜包	高麗菜包	<三>	早餐	爆漿餐包	爆漿餐包
8/30	(蛋素)	針菇炒蛋	金針菇、CAS洗選蛋、紅蘿蔔	9/1		鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇
	(全素)	腐皮針菇	金針菇、非基改豆皮、紅蘿蔔			皮絲海帶結	海帶結、皮絲、薑
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、素若燥、紅蘿蔔、香菇、木耳、台			茄汁塔香玉米	玉米、蕃茄醬、金針菇、九層塔
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		日式味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹			香醇牛奶	奶粉、水
		0					
	午餐	白米飯	米		午餐	胚芽飯	胚芽米、米
		醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、毛豆仁、腰果、紅蘿蔔			酥炸什錦豆腐	非基改豆腐、小蕃茄、九層塔
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、花瓜、素丸、香菇、薑			塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑
		香酥薯餅	薯餅			腐皮小黃瓜	非基改豆皮、小黃瓜、蠔油
		素燥炒豆芽菜	豆芽菜、素若燥、薑			炒白菜	蚵白菜、薑
		田園玉米湯	蕃茄、玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔			黃芽鮮蔬湯	大白菜、大黃瓜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改大豆皮、台芹
		0					
	晚餐	芋頭飯	芋頭、米		晚餐	紅麴飯	紅麴、米
		香滷四角油腐	非基改油豆腐、八角粒、滷包		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔、九層塔、薑
		小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、紅蘿蔔		(全素)	塔香干片	非基改豆干片、紅蘿蔔、九層塔、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑			海絲雙色	海帶、非基改油腐皮、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		紫菜豆腐湯	非基改豆腐、角螺、薑、紫菜			炒油菜	油菜、薑
						玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、玉米粒、紅蘿蔔、非基改大豆皮、台芹
<二>	早餐	麥片粥	麥片、米	<四>	早餐	芋香鹹粥	芋頭、菜脯、非基改豆干丁、紅蘿蔔、台芹、香菇
8/31		奶酥地瓜包	奶酥地瓜包	9/2		芝麻包	芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、素若燥、小黃瓜、香菇		(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、胡蘿蔔
		火腿海芽	素火腿、海帶芽、白芝麻		(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、胡蘿蔔
		花瓜	花瓜			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、胡蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、枸杞、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	紅豆飯	紅豆、米
	(蛋素)	糖醋炸蛋	素烤鰻、蕃茄醬、青椒			五味醬油腐	非基改油豆腐、薑、台芹
	(全素)	糖醋素鰻	結頭菜、味噌、紅蘿蔔			日式馬鈴薯燉若	馬鈴薯、白蘿蔔、素東坡若、紅蘿蔔
		味噌炒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、味噌			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、高麗菜、咖哩粉、香菇、木
		毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			有機小松菜	有機小松菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			番茄味噌湯	非基改豆腐、蕃茄、味噌、台芹
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿				
	晚餐	薏仁飯	洋薏仁、米		晚餐	小米飯	小米、米
		五香小油腐	非基改油腐、青豆仁、薑			椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔
		玉米若末	玉米、素若燥、香菇			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、香菇
		五彩繪栗子	青花菜、栗子、白精靈、紅甜椒、黃甜椒、薑			炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯、鹽、胡椒

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	麥片粥	麥片、米	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
9/3		滷豆腐	非基改豆腐、豆豉、薑、滷包	9/5		素小籠包	素小籠包
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑		(蛋素)	黃瓜炒蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		白菇海帶根	海帶根、白精靈、薑		(全素)	黃瓜炒包絲	非基改豆包、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑、			干絲海帶	海帶、白豆干、薑
		古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆皮、香菇、台芹			炒大白菜	大白菜、薑
		0				0	0
	午餐	古早味高麗菜飯	高麗菜、香菇、米		午餐	燕麥飯	燕麥粒、米
	(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋、滷包			凍腐燴針菇	非基改凍豆腐、金針菇、台芹
	(全素)	茶香千千	非基改千層豆干、台芹、滷包、			絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑
		鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、金針菇、台芹			玉米若末	玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若
		有機青江菜	有機青江菜、薑			炒A菜	A菜、薑
		關東煮湯	白蘿蔔、玉米、非基改油豆腐、味噌、紅蘿蔔、台芹			芹香結頭菜湯	蘿蔔、素丸、薑、台芹、香菇
		0				0	
	晚餐	紫米飯	紫米、米		晚餐	綠豆飯	綠豆、米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、醬油、紅蘿蔔			古都豆輪干丁	非基改豆干、素若燥、豆輪、蔭瓜、香菇
		香筍滷蘿蔔	白蘿蔔、竹筍、紅蘿蔔、薑			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、素維力炸醬
		芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海茸、素沙茶、紅蘿蔔、九
		清炒高麗菜	高麗菜、薑			炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、中藥包、紅棗			山藥腰果湯	山藥、高麗菜、腰果、薑、中藥包、枸杞、紅棗
<六>	早餐	地瓜粥	地瓜、米				
9/4		芋泥包	芋泥包				
		蔭瓜滷豆腐	非基改豆腐、蔭瓜、薑、滷包				
		麵筋	麵筋				
		紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		0					
		0					
	午餐	藜麥飯	藜麥、米				
		素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑				
		佛跳牆	大白菜、芋頭、烤Y、白果、紅蘿蔔、蓮子、香菇、紅棗				
		鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑、枸杞				
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹				
	晚餐	白米飯	米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄、薑				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、薑				
		香酥秀珍菇	秀珍菇				
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑				