

普台國民小學110年9月6日至110年9月12日菜單

日期	9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日		9月12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	豆腐味噌湯	1.5碗	濃醇豆漿	1碗	素排骨酥麵線	1碗	黑糖烤奶	1碗	地瓜粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	薄片吐司	2片	海苔壽司飯	1個	口袋餅	1個	滷凍豆腐	1個	刈包	1個	素蘿蔔糕	1個	鬆餅	1個
	五彩球脆片	40g	美乃滋玉米	65g	豆包炒芽菜	65g	白玉海結	65g	梅干火腿若	65g	芹香干絲	45g	奶油餐包	1個
	沙拉醬	70g	素鬆	60g	素小熱狗	65g	香Q芋丸	60g	白芝麻糖粉	30g	豆漿	30g	山藥捲	1個
	綜合堅果	30g	小黃瓜	50g	麵筋+馬鈴薯片	50g	大陸妹	50g	有機黑豆芽	55g	素鬆	30g	玉米炒蛋	60g
	小黃瓜絲	40g		40g	炒鵝白菜	50g					炒青江菜	55g	玉米炒干丁	60g
				10g									鮮菇炒大瓜	55g
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	糙米飯	1.5碗	麥片飯	1碗	醬油蛋炒飯	1碗	藜麥飯	1碗	紫米飯	1碗
	紅蘿蔔炒蛋		茶香可樂滷蛋	70g	雲南豆腐蓉	1顆	小滷鮮味素雞	80g	醬油豆包炒飯	1碗	椒鹽豆腐	65g	什錦烤麩	65g
	紅蘿蔔炒豆包		茶香可樂滷豆干	70g	照燒醬烤玉米	65g	燻香包絲豆芽	80g	三杯麵腸	70g	甜豆玉筍	55g	紅椒黃芽	55g
	炸物四喜	70g	白瑪森奶油馬鈴薯	80g	塔香海帶根	80g	芋香玉米	90g	彩椒腰果G丁	70g	上海炒年糕	55g	香菇爆芋頭	55g
	大白菜	70g	玉米若末	100g	莧菜	90g	有機空心菜	1碗	有機青松葉	85g	蠔油芥藍菜	55g	炒大陸妹	65g
	黃芽鮮蔬湯	1碗	有機皺葉白菜	90g	筍片湯	1碗	薏仁素排湯	1碗	義式蕃茄湯	1碗	紅豆西米露	1碗	地瓜仙草蜜	1碗
			刺瓜湯	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	光泉奶酪	一份	麵包	一份	優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	白米飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1碗	紅燒湯麵	1碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗	漢堡	1碗
	滷味黑白切	80g	麥克G塊	70g	古早味炒蛋	80g	番茄炒蛋	1顆	日式壽喜燒	80g	紅燒蛋	80g	素香酥排	80g
	焗烤奶香玉米	70g	鳳梨木耳	65g	樹子塔香豆包	70g	番茄炒豆腐	1片	什錦焗烤菇	65g	紅燒三角腐	80g	炸雙薯條	65g
	香酥秀珍菇	70g	蠔油芥藍菜	70g	燒佛手瓜	80g	糖醋山藥	65g	鮮味蒲瓜	65g	螞蟻上樹	65g	茄汁螺旋麵	65g
	青江菜	85g	三絲豆腐羹湯	1碗	炒冬粉	80g	塔香鮑菇	90g	素燥A菜	65g	醋溜白玉松菇	65g	金黃小瓜沙拉	65g
	珍珠奶茶	1碗			履歷油菜	1碗	地瓜葉	1碗	味噌湯	1碗	炒油菜	65g	玉米濃湯	1碗
					蘿蔔玉米湯		山藥當歸皮絲				金針木耳湯	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	85	g	87	g	86	g	87	g	57	g	88	g	84	g
脂肪	58	g	60	g	77	g	76	g	51	g	65	g	68	g
醣類	288	g	278	g	291	g	289	g	195	g	291	g	278	g
熱量	2014	Kcal	2000	Kcal	2201	Kcal	2188	Kcal	1467	Kcal	2101	Kcal	2060	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	濃醇豆漿	豆漿
9/6		薄片吐司	薄片吐司	9/8		口袋餅	口袋餅
		五彩球脆片	五彩球脆片			豆包炒芽菜	豆芽菜、非基改豆包
		沙拉醬	沙拉醬			素小熱狗	素小熱狗
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			麵筋+馬鈴薯片	麵筋、馬鈴薯
		小黃瓜絲	小黃瓜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	古早味油飯	糯米、玉米、素若燥、豆輪、素火腿、薑、紅蘿蔔、香菇		午餐	糙米飯	糙米
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、紅蘿蔔、香菇、薑、豆酥、台芹
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	飛機改豆包、紅蘿蔔			照燒醬烤玉米	玉米、奶油、照燒醬
		炸物四喜	素蒟蒻花枝、四季豆、薯條、素熱狗			塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑
		大白菜	大白菜、薑			莧菜	莧菜、香菇、薑
		黃芽鮮蔬湯	大白菜、大黃瓜、黃豆芽、紅蘿蔔、大豆皮、薑、台芹			筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、薑、香菇
		#REF!					
	晚餐	白米飯	米		晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、香菇、滷包
		滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改油豆腐、海帶結、薑、台芹、滷包		(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋
		焗烤奶香玉米	玉米、乳酪絲、奶粉、紅甜椒、奶油、		(全素)	樹子塔香豆包	非基改生大豆包、樹子、九層塔、薑
		香酥秀珍菇	秀珍菇			燒佛手瓜	佛手瓜、金針菇、枸杞、薑
		青江菜	青江菜、薑			炒冬粉	素火腿片、四季豆、冬粉、素若燥、紅蘿蔔、香菇
		珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包			履歷油菜	油菜、薑
						蘿蔔玉米湯	玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、香菇
<二>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、乾海帶芽、台芹	<四>	早餐	素排骨酥麵線	高麗菜、中藥包、杏鮑菇、薑、非基改角螺、枸杞
9/7		海苔壽司飯	壽司醋、海苔	9/9		滷凍豆腐	白饅頭
		美乃滋玉米	美乃滋、玉米			白玉海結	非基改凍豆腐、滷包、薑
		素鬆	素鬆			香Q芋丸	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		小黃瓜	小黃瓜			大陸妹	素食芋丸
		#REF!					
		#REF!				#REF!	大陸妹、薑
	午餐	白米飯	米		午餐	麥片飯	麥片、米
	(蛋素)	茶香可樂滷蛋	CAS洗選蛋、可樂、滷包			小滷鮮味素雞	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
	(全素)	茶香可樂滷豆干	非基改千層豆干、可樂、滷包			燻香包絲豆芽	非基改豆包、豆芽菜、台芹
		帕瑪森奶油馬鈴薯	馬鈴薯、奶油、起司粉			芋香玉米	芋頭、玉米、紅蘿蔔、毛豆仁
		玉米若末	玉米、素絞若、紅蘿蔔			有機空心菜	空心菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			薏仁素排湯	素排骨、大薏仁、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹				
	晚餐	咖哩洋芋燴麵	白油麵、馬鈴薯、高麗菜、蕃茄、咖哩粉、紅蘿蔔、香菇		晚餐	小米飯	小米、米
		麥克G塊	素麥克雞塊		(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛番茄
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、紅蘿蔔、薑		(全素)	番茄炒豆腐	非基改豆腐、牛番茄
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	黑糖烤奶	黑糖、紅茶、奶粉	<日>	早餐	鮮奶茶	鮮奶、奶粉、紅茶包
9/10		刈包	刈包	9/12		鬆餅	鬆餅
		梅干火腿若	素東坡若、梅干菜			奶油餐包	奶油餐包
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			山藥捲	山藥捲
		有機黑豆芽	黑豆芽、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	玉米、CAS洗選蛋、薑
		#REF!			(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干、玉米、薑
		#REF!				鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐(蛋素)	醬油蛋炒飯	高麗菜、CAS洗選蛋、玉米、素培根、紅蘿蔔、醬油		午餐	紫米飯	紫米、米
	(全素)	醬油豆包炒飯	高麗菜、非基改豆包、玉米、素培根、紅蘿蔔、醬油			什錦烤麩	馬鈴薯、非基改薄豆腐、咖哩粉、紅蘿蔔、椰漿
		三杯麵腸	麵腸、素紫米糕、薑、九層塔			紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果			香菇爆芋頭	芋頭、素蒟蒻、薑、香菇
		有機青松葉	有機青松葉、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		義式蕃茄湯	蕃茄、馬鈴薯、西洋芹、杏鮑菇、奶油、角螺、薑			地瓜仙草蜜	仙草凍、地瓜
		#REF!				#REF!	
	晚餐	五穀飯	五穀米、米		晚餐	漢堡	漢堡
		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			素香酥排	素香酥排
		什錦焗烤菇	馬鈴薯、乳酪絲、杏鮑菇、金針菇、紅甜椒、黃甜椒、香菇			炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、番茄醬、黃甜椒
		素燥A菜	A菜、素若燥、味噌湯			金黃小瓜沙拉	玉米、小黃瓜、沙拉醬、番茄醬、葡萄乾
		味噌湯	非基改薄豆腐、味噌、台芹			玉米濃湯	馬鈴薯、玉米醬、玉米粒、奶粉、奶油
<六>	早餐	地瓜粥	地瓜、米				
9/11		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕				
		芹香干絲	非基改白豆干、台芹、紅蘿蔔				
		豆漿	豆漿				
		素鬆	素若鬆				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		#REF!					
	午餐	藜麥飯	藜麥、米				
		椒鹽豆腐	非基改薄豆腐、膠鹽粉、九層塔				
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑				
		上海炒年糕	大白菜、年糕、紅蘿蔔、皮絲、香菇				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
		紅豆西米露	紅豆、西谷米				
	晚餐	麻香飯	黑芝麻、米				
	(蛋素)	紅燒蛋	CAS洗選蛋、滷包、八角粒				
	(全素)	紅燒三角腐	非基改油豆腐、九層塔、紅蘿蔔、薑				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、黑木耳、香菇				