

普台國民小學110年9月20日至110年9月26日菜單

日期	110年9月20日		110年9月21日		110年9月22日		110年9月23日		110年9月24日		110年9月25日		110年9月26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					鮮奶茶	1碗	素蠔油麵線	1碗	豆腐味噌湯	1碗	薏仁豆漿	1碗	阿華田	1碗	
					厚片吐司	1片	迷迭香滷豆干	55g	香噴噴壽司飯	1個	奶油椒香炒麵	1碗	中切沙拉台	1份	
					綜合堅果	1匙	紅蘿蔔炒蛋	60g	海苔片	1片	菜脯碎干	55g	雙菇炒豆包	55g	
					海苔片	20g	紅蘿蔔炒豆包	55g	美乃滋玉米	40g	鮮菇海結	45g	素熱狗	45g	
					素沙拉醬	30g	火腿炒高麗菜	55g	素鬆	30g	炒大陸妹	55g	起司片	1片	
					炒小白菜	60g	鮮蔬湯	1碗	清燙小黃瓜	45g					
午餐					古早味油飯	1碗	小米飯	1碗	蔬菜蛋炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	白醬奶油蘑菇麵	1.5碗	
					香滷四角油腐	60g	樹子蒸豆腐	60g	蔬菜燻包炒麵	1.5碗	番茄炒豆腐	65g	素燥滷蛋	1顆	
					螞蟻上樹	60g	海苔椒鹽烤馬鈴薯	60g	滷味黑白切	60g	三杯雙菇	55g	素燥嫩豆腐	55g	
					炒大陸妹	65g	鮮菇燴瓜	60g	什錦素菜煲	55g	芹香包絲	55g	芝麻海帶根	45g	
					綠豆仁芋圓湯	1碗	炒油菜	60g	小白菜	60g	炒地瓜葉	55g	蠔油芥藍菜	55g	
							番茄味噌湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	三絲豆腐羹湯	1碗	山藥當歸皮絲	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					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			香拌蒸煮麵	1碗	紫米飯	1碗	黃細麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	義式拖鞋堡	1份	藜麥飯	1碗	
			綜合滷味	60g	茶香可樂滷蛋	60g	塔香番茄素醬	60g	香燥小油腐	60g	素鮭魚蛋沙拉	65g	京醬若絲	60g	
			酥炸地瓜條	60g	茶香千層豆干	55g	酥炸素花枝圈	60g	寧波年糕燴白菜	60g	全素-玉米+美奶滋	65g	玉米若末	60g	
			炒高麗菜	60g	醋溜白玉松菇	55g	西芹腰果	55g	麵筋燒黃瓜	60g	素培根	45g	梅香筍干豆輪	60g	
			椰香芋頭西米露	1碗	五彩素腰花	50g	炒豆芽菜	60g	炒空心菜	55g	炸雙薯條	55g	青江菜	55g	
					炒莧菜	65g	紫菜豆腐湯	1碗	榨菜若絲湯	1碗	玉米濃湯	1碗	黃牙鮮蔬湯	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	

營養成份分析

蛋白質	g	45	g	86	g	87	g	78	g	88	g	81	g
脂肪	g	31	g	77	g	76	g	71	g	65	g	60	g
醣類	g	56	g	291	g	289	g	203	g	281	g	278	g
熱量	Kcal	683	Kcal	2201	Kcal	2188	Kcal	1763	Kcal	2061	Kcal	1976	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉、鮮奶(1:5)
9/20				9/22		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)					綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、
	(全素)					海苔片	海苔細片
						素沙拉醬	素沙拉
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐				午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、碎豆輪、素火腿、紅蘿蔔、鈕扣菇
	(蛋素)					香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包
	(全素)					螞蟻上樹	小黃瓜、素黑輪、素茼蒿、紅蘿蔔、薑
						炒大陸妹	大陸妹、薑
						綠豆仁芋圓湯	綠豆、綠豆仁、芋圓、冰塊
	晚餐				晚餐	紫米飯	白米、紫米
					(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、素燥
					(全素)	茶香千層豆干	非基改千層豆干、素燥
						醋溜白玉松菇	白蘿蔔、紅蘿蔔、柳松菇
						五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
						炒莧菜	莧菜、薑
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇
<二>	早餐			<四>	早餐	素蠔油麵線	白麵線、蠔油
9/21	(蛋素)			9/23		迷迭香滷豆干	非基改豆干
	(全素)				(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
					(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
						火腿炒高麗菜	高麗菜、素火腿
						鮮蔬湯	高麗菜、杏鮑菇、薑、非基改角螺、中藥包、枸杞
	午餐				午餐	小米飯	小米、白米
	(蛋素)					樹子蒸豆腐	豆腐、樹子、薑
	(全素)					海苔椒鹽烤馬鈴薯	馬鈴薯、奶油、起司
						鮮菇燴瓜	大黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
						炒油菜	油菜、薑
						番茄味噌湯	非基改豆腐、蕃茄、味噌
	晚餐	香拌蒸煮麵	蒸煮麵、素若燥		晚餐	黃細麵	黃細麵
		綜合滷味	非基改豆腐、酸菜、非基改角螺、紅蘿蔔			塔香番茄素醬	番茄、碎豆輪、九層塔
		酥炸地瓜條	地瓜、椒鹽			酥炸素花枝圈	地瓜薯條

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、乾海芽、台芹、非基改味噌	<日>	早餐	阿華田	阿華田粉、奶粉
9/24		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	9/26		中切沙拉台	中切沙拉台
	(蛋素)	海苔片	海苔片			雙菇炒豆包	非基改大豆包、黑胡椒醬、金針菇、鴻喜菇
	(全素)	美乃滋玉米	非基改玉米、素美乃滋			素熱狗	素熱狗
		素鬆	素鬆			起司片	起司片
		清燙小黃瓜	小黃瓜				
	午餐 (蛋素)	蔬菜蛋炒麵	油麵、洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		午餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、素培根、非基改玉米、紅蘿蔔、洋菇、奶油、奶粉
	(全素)	蔬菜燻包炒麵	油麵、高麗菜、非基改燻豆包、高麗菜、紅蘿蔔		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素若燥、紅蘿蔔
		滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、滷包		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆脯、素若燥、薑
		什錦素菜煲	南瓜、四季豆、咖哩粉、生鮮花椰菜			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		小白菜	小白菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬、冰塊			山藥當歸皮絲	山藥、皮絲、薑、當歸中藥包、紅棗
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	藜麥飯	藜麥、米
		香燥小油腐	非基改小油腐、素燥			京醬若絲	非基改豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、薑
		寧波年糕燴白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若
		麵筋燒黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、乾香菇			梅香筍干豆輪	筍干、豆輪、梅干
		炒空心菜	空心菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		榨菜若絲湯	淡榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇			黃牙鮮蔬湯	大白菜、大黃瓜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、薑、台芹
<六>	早餐	薏仁豆漿	豆漿、薏仁漿				
9/25		奶油椒香炒麵	鐵板麵、素黑胡椒醬、高麗菜、玉米筍、奶油				
		菜脯碎干	非基改豆干、碎菜脯、毛豆仁				
		鮮菇海結	高麗菜、冬粉、素若燥、紅蘿蔔、香菇、木耳、台芹				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	紫米飯	紫米、白米				
		番茄炒豆腐	CAS洗選蛋、蕃茄、薑				
		三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		芹香包絲	非基改豆包、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔				
		炒地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑				
		三絲豆腐羹湯	大白菜、非基改豆腐、紅蘿蔔、黑木耳、香菇				
	晚餐	義式拖鞋堡	拖鞋堡				
	(蛋素)	素鮪魚蛋沙拉	素鮪魚沙拉、沙拉醬、水煮蛋、玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔				
	(全素)	全素-玉米+美奶滋	馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒、小黃瓜、葡萄乾、杏仁片				
		素培根	素培根				
		炸雙薯條	地瓜薯條、冷凍薯條、椒鹽粉				