

# 普台國民小學110年9月27日至110年10月3日菜單

日期	110年9月27日		110年9月28日		110年9月29日		110年9月30日		110年10月1日		110年10月2日		110年10月3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	南瓜濃湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	阿華田	1碗	小米粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗
	口袋餅	一份	巧克力鬆餅	一份	手撕奶香麵包	一份	吐司	1個	芋泥包	1個	西式燒餅	1份	香噴噴壽司飯	1碗
	雙菇炒蛋	65g	爆漿小餐包	一份	芝麻包	一份	素鮭魚蛋沙拉	55g	木須炒蛋	65g	黑胡椒炒蛋	65g	燒海苔	35g
	雙菇炒豆包絲	65g	迷迭香滷豆干	65g	奶油椒香小油腐	65g	玉米美乃滋	55g	木須炒干絲	65g	黑胡椒豆包絲	65g	美乃滋玉米	65g
	麵筋+馬鈴薯片	55g	杏仁洋芋溫沙拉	45g	五彩脆片	30g	素熱狗		炒小白菜	55g	小黃瓜絲	45g	素鬆	45g
	金黃小瓜沙拉	45g	炒油菜	55g	炒大陸妹	55g	小黃瓜絲	30g	番茄綠芽	45g	起司片	45g	涼拌海帶絲	45g
午餐	小米飯	1碗	白米飯	1個	蘑菇鐵板麵	1碗	香椿炒飯	1份	紅藜飯	1碗	客家炒飯條	1.5碗	漢堡	1份
	什錦烤麩	60g	麻婆豆腐	60g	茶香蛋	60g	黃金豆腐	60g	紅燒凍豆腐	65g	滷味黑白切	1.5碗	素香酥排	65g
	螞蟻上樹	55g	三杯杏鮑菇	60g	茶香千千	60g	泡菜炒寬粉	60g	三杯雙菇	45g	海苔馬鈴薯	60g	炸雙薯條	45g
	炸茄子+素火腿	70g	芋香玉米	1個	炸醬小瓜黑輪	65g	炒高麗菜	60g	芹香包絲	45g	炒空心菜	55g	茄汁螺旋麵	55g
	炒青江菜	65g	素燥地瓜葉	1碗	炒小白菜	1碗	鮮菇筍湯	1碗	炒莧菜	55g	檸檬愛玉	1碗	金黃小瓜沙拉	55g
	番茄味噌湯	1碗	鹹菜筍片湯	1碗	綠豆仁芋園湯	1碗			冬瓜檸檬珍珠	1碗			玉米濃湯	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	光泉米漿	一份
晚餐	黃細麵	1分	紫米飯	1碗	白米飯	1碗	新竹炒米粉	1碗	中切沙拉台	1碗	白米飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1碗
	咖哩豆腐	65g	塔香干片	65g	素若燥	65g	古都豆輪干丁	65g	炸雞塊	65g	香滷四角油腐	65g	素燥滷蛋	1顆
	素炸地瓜條	55g	塔香炒蛋	65g	芹香蒟蒻	60g	素蚵仔酥	55g	水果沙拉	55g	香酥秀珍菇	45g	素燥嫩豆腐	65g
	芝麻海帶根	45g	筍干冬瓜	45g	三杯雙菇	60g	炒油菜	55g	白醬奶油蘑菇麵	55g	五彩素腰花	55g	五彩繪栗子	45g
	炒高麗菜	55g	蒙古鮮蔬小炒	55g	炒高麗菜	60g	紫菜豆腐湯	1碗	豆輪蘿蔔湯	1碗	炒綠豆芽菜	55g	炒油菜	55g
	冬菜菇菇湯	1碗	炒莧菜	55g	三絲豆腐羹	1碗					素羹湯	1碗	綠豆粉粿湯	1碗
			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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	85	g	87	g	86	g	87	g	57	g	0	g	45	g
脂肪	58	g	60	g	77	g	76	g	51	g	0	g	34	g
醣類	295	g	278	g	291	g	289	g	195	g	0	g	55	g
熱量	2042	Kcal	2000	Kcal	2201	Kcal	2188	Kcal	1467	Kcal	0	Kcal	706	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、玉米、奶粉、奶油濃湯、奶油	<三>	早餐	米漿	米漿
9/27		口袋餅	口袋餅	9/29	(蛋素)	手撕奶香麵包	奶香麵包
	(蛋素)	雙菇炒蛋	CAS洗選蛋、素黑胡椒醬、金針菇、鴻喜菇		(全素)	芝麻包	芝麻包
	(全素)	雙菇炒豆包絲	非基改豆包、素黑胡椒醬、金針菇、鴻喜菇			奶油椒香小油腐	非基改油豆腐、素黑胡椒醬、奶油
		麵筋+馬鈴薯片	麵筋、馬鈴薯			五彩脆片	五彩球脆片
		金黃小瓜沙拉	玉米、小黃瓜、蕃茄醬、葡萄乾、沙拉醬			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	小米飯	小米、米		午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、蘑菇醬、高麗菜、非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、奶油、香菇
		什錦烤麩	烤麩、四季豆、紅蘿蔔、香菇		(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋、台芹、滷包
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、乾木耳、香菇		(全素)	茶香千千	非基改千層豆干、紅蘿蔔
		炸茄子+素火腿	茄子、素火腿、紅甜椒			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、素維力炸
		炒青江菜	青江菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		番茄味噌湯	非基改薄豆腐、蕃茄、味噌、台芹			綠豆仁芋園湯	生芋圓、綠豆、綠豆仁
	晚餐	黃細麵	涼麵		晚餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米
		咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、咖哩粉、紅蘿蔔、毛豆仁			素若燥	素肉粒、蔭瓜、素花之、素火腿、豆豉、香椿醬、香菇
		素炸地瓜條	地瓜			芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿
		芝麻海帶根	海帶根、芝麻			三杯雙菇	杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑、台芹			三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
<二>	早餐	香醇牛奶	奶粉	<四>	早餐	阿華田	阿華田
9/28	(蛋素)	巧克力鬆餅	巧克力、鬆餅	9/30		吐司	吐司
	(全素)	爆漿小餐包	小餐包		(蛋素)	素鮭魚蛋沙拉	素鮭魚沙拉、沙拉醬、水煮蛋、玉米粒、紅蘿
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	玉米美乃滋	馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒、葡萄乾、杏仁片
		杏仁洋芋溫沙拉	馬鈴薯、小黃瓜、小番茄、杏仁片、沙拉醬			素熱狗	素熱狗
		炒油菜	油菜、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	白米飯	米		午餐	香椿炒飯	香椿醬、高麗菜、三色豆、素若燥、香菇
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、腰果、豆瓣醬、素若燥、花椒油、			黃金豆腐	非基改豆腐
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			泡菜炒寬粉	素泡菜、黃豆芽、寬粉、小黃瓜
		芋香玉米	芋頭、非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素若燥、薑			鮮菇筍湯	脆筍片、金針菇、香菇、薑、台芹
		鹹菜筍片湯	桶筍片、酸菜絲、非基改角螺、薑				
	晚餐	紫米飯	紫米、米		晚餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、皮絲、台芹、香菇
	(全素)	塔香干片	九層塔、非基改豆干			古都豆輪干丁	非基改豆干、素若燥、碎豆輪、蔭瓜、香菇
	(蛋素)	塔香炒蛋	九層塔、cas洗選蛋			素蚵仔酥	九層塔、素蚵仔

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	小米粥	小米、米	<日>	早餐	豆腐味噌湯	豆腐、味噌、海帶芽、台芹
10/1		芋泥包	芋泥包	10/3		香噴噴壽司飯	米、壽司醋
	(蛋素)	木須炒蛋	木耳、CAS洗選蛋、小黃瓜			燒海苔	海苔
	(全素)	木須炒干絲	木耳、非基改豆干絲、小黃瓜			美乃滋玉米	玉米、美奶滋
		炒小白菜	小白菜、薑			素鬆	素鬆
		番茄綠芽	牛番茄、綠豆芽			涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、薑
	午餐	紅藜飯	藜麥、米		午餐	漢堡	漢堡
		紅燒凍豆腐	非基改凍腐、青椒、黃甜椒			素香酥排	香酥排
		三杯雙菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯
		芹香包絲	非基改豆包、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、蕃茄醬、黃甜椒
		炒莧菜	莧菜、薑			金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾
		冬瓜檸檬珍珠	粉圓、冬瓜塊、檸檬			玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米
	晚餐	中切沙拉台	中切沙拉台		晚餐	咖哩洋芋燴麵	涼麵、馬鈴薯、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		炸雞塊	雞塊		(蛋素)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素若燥、紅蘿蔔
		水果沙拉	蘋果、鳳梨、小黃瓜、地瓜、玉米筍、起司粉		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素若燥、紅蘿蔔
		白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、非基改玉米、洋菇、素培根、紅甜椒			五彩繪栗子	青花菜、栗子、白精靈、小小菇、紅甜椒、黃甜椒
		豆輪蘿蔔湯	白蘿蔔、素香菇、薑、碎豆輪、香菇			炒油菜	油菜、薑
						綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿
<六>	早餐	濃醇豆漿	豆漿				
10/2		西式燒餅	燒餅				
	(蛋素)	黑胡椒炒蛋	洗選蛋、素黑胡椒、奶油				
	(全素)	黑胡椒豆包絲	非基改豆包、素黑胡椒、奶油				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
		起司片	起司				
	午餐	客家炒粿條	粿條、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆包、黑木耳、香菇				
		滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改油豆腐、海帶節、毛豆仁、薑、滷包				
		海苔馬鈴薯	馬鈴薯、海苔粉				
		炒空心菜	空心菜、薑				
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬汁				
	晚餐	白米飯	米				
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角粒、滷包				
		香酥秀珍菇	秀珍菇				
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、黑木耳				
		炒綠豆芽菜	綠豆芽				