

普台國民小學110年10月04日至110年10月10日菜單

日期	10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9日		10月10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	濃醇豆漿	1碗	麻油麵線湯	1碗	小米粥	1碗	玉米濃湯	1碗	黑糖烤奶	1碗				
	薄片吐司	2片	五穀饅頭	1個	白饅頭	1個	漢堡	1個	香噴噴壽司飯	1個				
	茶香豆干	55g	花生麵筋	45g	醬油炒蛋	55g	素香酥排	1個	燒海苔	1個				
	素小熱狗	25g	火腿海芽	25g	醬油豆包絲	55g	起司片	1個	素鬆	55g				
	草莓果醬	15g	炒油菜	55g	凉拌海帶絲	45g	綜合堅果	45g	香甜玉米脆片	35g				
	炒高麗菜	55g			炒鵝白菜	55g	小黃瓜絲	45g	炒青江菜	55g				
午餐	三杯鮑菇炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗				
	五香油腐	65g	滷蛋	65g	塔香豆包	65g	茶香蛋	65g	咖哩洋芋炒蛋	65g				
	椒鹽三丁	55g	滷豆腸	65g	彩繪鮑菇	55g	茶香三角腐	65g	咖哩醬佐豆包	65g				
	松菇蒲瓜	55g	蘑菇鮮蔬小炒	55g	炒青江菜	55g	竹筍三絲	55g	塔香鮮蔬小炒	55g				
	牛若空心菜	55g	芝麻海帶根	55g	關東煮湯	1碗	彩繪玉米	55g	香酥秀珍菇	55g				
	紅豆芋圓	1碗	炒小白菜	55g			炒油菜	55g	炒大陸妹	55g				
		義式番茄湯	1碗			地瓜仙草蜜	1碗	筍片湯	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				
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						
晚餐	燕麥飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	五穀飯	1碗	素若羹湯麵	1.5碗						
	豆腐炒蛋	65g	香酥豆腐鹹酥	65g	滷味黑白切	65g	薑汁嫩腐燒	65g						
	炒豆腐	65g	五彩素腰花	55g	茭白筍炒若絲	55g	繽紛山藥小炒	55g						
	螞蟻上樹	55g	雙色豆芽	55g	粟香彩椒小瓜	55g	素炒木耳	55g						
	照燒醬烤玉米	55g	南瓜濃湯	1碗	炒大陸妹	55g	素燥高麗菜	55g						
	炒鵝白菜	55g			雙菇瓜湯	1碗								
		奶油馬鈴薯湯	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	86	g	90	g	90	g	84	g	60	g	0	g	0	g
脂肪	58	g	58	g	77	g	70	g	51	g	0	g	0	g
醣類	295	g	260	g	280	g	289	g	195	g	0	g	0	g
熱量	2046	Kcal	1922	Kcal	2173	Kcal	2122	Kcal	1479	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	濃醇豆漿	豆漿	<三>	早餐	小米粥	小米、米
10/4		薄片吐司	吐司	10/6		白饅頭	饅頭
		茶香豆干	非基改豆干		(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油
		素小熱狗	素小熱狗		(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、醬油
		草莓果醬	草莓果醬			凉拌海帶絲	海帶絲、非基改豆干絲、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	三杯鮑菇炒麵	白油麵、秀珍菇、非基改玉米粒、素若燥、紅蘿蔔、素火腿、九層塔		午餐	日式炒烏龍	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、素若燥、木耳、香菇
		五香油腐	非基改油腐、八角			塔香豆包	非基改豆包、九層塔、薑
		椒鹽三丁	地瓜、馬鈴薯、芋頭			彩繪鮑菇	杏鮑菇、四季豆、紅甜椒、黃甜椒、薑
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		牛若空心菜	空心菜、素牛排、薑			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改油豆腐、紅蘿蔔、台芹
		紅豆芋園	紅豆、芋園				
	晚餐	燕麥飯	燕麥、米		晚餐	五穀飯	五穀米、米
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、毛豆仁、薑			滷味黑白切	非基改百頁、非基改素雞、海帶結、毛豆
	(全素)	炒豆腐	非基改豆腐、毛豆仁、薑			茭白筍炒若絲	茭白筍、皮絲、紅蘿蔔絲
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、黑木耳、香菇			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、紅蘿蔔、薑
		照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			雙菇瓜湯	青木瓜、非基改豆皮、金針菇、薑、香菇
<二>	早餐	麻油麵線湯	麵線、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、香菇、台芹、麻油	<四>	早餐	玉米濃湯	馬鈴薯、奶粉、非基改玉米、奶油
10/5		五穀饅頭	雜糧饅頭	10/7		漢堡	漢堡
		花生麵筋	麵筋			素香酥排	素香酥排
		火腿海芽	海帶芽、素火腿			起司片	起司
		炒油菜	油菜、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、
						小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	白米飯	米		午餐	小米飯	小米、米
	(蛋素)	滷蛋	CAS洗選蛋		(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋
	(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、薑		(全素)	茶香三角腐	非基改油腐
		蘑菇鮮蔬小炒	高麗菜、玉米筍、洋菇、紅蘿蔔、薑			竹筍三絲	竹筍、青椒、紅蘿蔔、皮絲
		芝麻海帶根	海帶根、芝麻、紅蘿蔔			彩繪玉米	非基改玉米粒、長豆、紅甜椒、黃甜椒
		炒小白菜	小白菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		義式番茄湯	牛番茄、非基改玉米、馬鈴薯、西洋芹				
	晚餐	白醬奶油蘑菇	烏龍麵、洋菇、非基改玉米粒、紅甜椒、素培根、奶粉		晚餐	素若羹湯麵	油麵、素香菇羹、大白菜、豆薯、脆筍、紅蘿蔔、黑木耳、香菇
		香酥豆腐鹹酥G	非基改豆腐、素鹹酥G			薑汁嫩腐燒	非基改嫩腐、紅蘿蔔、薑
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑、黑木耳			繽紛山藥小炒	山藥、紫山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、

