

# 普台國民小學110年10月11日至110年10月17日菜單

普台國民小學110年10月11日至110年10月17日菜單														
日期	10月11日		10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17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			麻油麵線湯	1碗	茉香鮮奶綠	1碗	廣東粥	1碗	米漿/豆漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗	豆漿	1碗
			滷凍腐	55g	薄片吐司	1份	油膏炒蛋	55g	白饅頭	1份	香噴噴壽司飯	1份	西式燒餅	1份
			鮮菇炒大瓜	45g	葡萄乾洋芋沙	55g	紅燒凍豆腐	55g	針菇炒蛋	55g	燒海苔	55g	塔香青蔬豆包	1份
			豆芽炒雙菇	45g	起司片	55g	麵筋	55g	腐皮針菇	55g	美乃滋玉米	55g	油條	1份
			炒青江菜	55g	五彩球脆片	1份	豆漿	45g	香烤地瓜	1份	素鬆	45g	素火腿	35g
					炒豆芽菜	45g	炒鵝白菜	55g	炒大陸妹	55g	小黃瓜絲	55g	炒油菜	55g
午餐			麥片飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗	糙米飯	1碗	田園燴麵	1.5碗	紅燒湯麵	1.5碗	小米飯	1碗
			日式壽喜燒	65g	五香小油腐	65g	蘑菇豆腐	65g	五香豆干	65g	茶香蛋	65g	香Q滷蛋	65g
			小瓜香拌木耳	55g	芹香蒟蒻	55g	南瓜素菜煲	55g	西芹腰果	55g	茶香三角腐	65g	香滷嫩腐	65g
			芝麻海帶根	55g	炒大陸妹	55g	竹筍炒若絲	55g	青江菜	55g	燒佛手瓜	55g	香酥薯餅	1份
			炒小白菜	55g	冬菜菇菇湯	1碗	油菜	55g	木瓜鮮菇湯	1碗	味噌醬燒洋芋	55g	蘑菇鮮蔬小炒	55g
			味噌湯	1碗			紅燒湯	1碗			大白菜	55g	炒莧菜	55g
													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	當令水果	一份
點心			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			蒸煮麵	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	鮮蔬刀削麵	1.5碗	薏仁飯	1碗	漢堡	一份
			塔香鮮味素雞	60g	三杯鮑菇炒蛋	65g	日式蒸蛋	65g	香酥豆腐鹹酥雞	65g	素客家小炒	65g	素香酥排	65g
			素炸花枝圈	60g	三杯鮑菇豆包	65g	素鬆蒸豆腐	55g	菇菇菜豆	55g	芹香蒟蒻	55g	炸雙薯條	55g
			炒高麗菜	70g	白菜滷	55g	芋香粒粒	55g	炒高麗菜	55g	麵筋燒瓜	55g	茄汁螺旋麵	55g
			綠豆芋圓	1碗	毛豆箭筍	55g	栗香彩椒豆薯	55g	蕃茄湯	1碗	空心菜	55g	金黃小瓜沙拉	55g
					薑絲炒空心菜	55g	炒莧菜	55g			關東煮湯	1碗	檸檬愛玉	1碗
					四神湯	1碗	紫菜丸子湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	86	g	82	g	75	g	84	g	60	g	88	g	70	g
脂肪	58	g	58	g	85	g	70	g	51	g	75	g	60	g
醣類	295	g	260	g	280	g	289	g	195	g	260	g	283	g
熱量	2046	Kcal	1890	Kcal	2185	Kcal	2122	Kcal	1479	Kcal	2067	Kcal	1952	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	茉香鮮奶綠	鮮奶、奶粉、綠茶包
10/11				10/13		薄片吐司	吐司
						葡萄乾洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米、葡萄乾、沙拉醬
						起司片	起司片
						五彩球脆片	五彩球脆片
						炒豆芽菜	豆芽菜、薑
	午餐				午餐	客家炒粿條	粿條、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆包、木耳、香菇
						五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑
						芹香蒟蒻	素蒟蒻魷於、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒
						炒大陸妹	大陸妹、薑
						冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑
	晚餐	蒸煮麵	蒸煮麵、素肉燥		晚餐	紫米飯	紫米、米
		塔香鮮味素雞	非基改素雞、九層塔、紅蘿蔔、非基改玉米		(蛋素)	日式蒸蛋	cas洗選蛋、素於板、香菇
		素炸花枝圈	素花枝圈		(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改豆腐、素鬆
		炒高麗菜	高麗菜、薑			芋香粒粒	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔
		綠豆芋圓	綠豆、芋圓			栗香彩椒豆薯	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑
						炒莧菜	莧菜、薑
						紫菜丸子湯	素小清丸、紫菜、薑
<二>	早餐	麻油麵線湯	白麵線、高麗菜、麻油、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、香菇	<四>	早餐	廣東粥	非基改玉米、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、香菇、米
10/12		滷凍腐	非基改凍腐、薑、滷包	10/14	(蛋素)	油膏炒蛋	醬油膏、cas洗選蛋
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑		(全素)	紅燒凍豆腐	非基改凍豆腐、滷包
		豆芽炒雙菇	豆芽菜、金針菇、鴻喜菇、紅蘿蔔			麵筋	麵筋
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	麥片飯	麥片、米		午餐	糙米飯	糙米、米
		日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			蘑菇豆腐	非基改豆腐、蘑菇醬、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁、奶油
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			南瓜素菜煲	青花、南瓜、四季豆
		芝麻海帶根	海帶根、芝麻			竹筍炒若絲	竹筍、紅蘿蔔、皮絲、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			油菜	油菜、薑
		味噌湯	非基改豆腐、味噌、台芹、海帶芽			紅燒湯	番茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、薑、香菇
	晚餐	五穀飯	五穀米、米		晚餐	鮮蔬刀削麵	刀削麵、高麗菜、素若燥、非基改豆包、紅蘿
	(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			香酥豆腐鹹酥雞	非基改豆腐、素鹹酥雞
	(全素)	三杯鮑菇豆包絲	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			菇菇菜豆	菜豆、紅蘿蔔、雪白菇、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	米漿/豆漿	米漿/豆漿	<日>	早餐	豆漿	豆漿
10/15		白饅頭	白饅頭	10/17		西式燒餅	燒餅
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			塔香青蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、九層塔、香菇
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			油條	油條
		香烤地瓜	地瓜			素火腿	素火腿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒油菜	油菜、薑
	午餐	田園燴麵	油麵、大白菜、竹筍、菜豆、玉米筍、紅蘿蔔、香菇、木耳、鈕菇		午餐	小米飯	小米、米
		五香豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、滷包		(蛋素)	香Q滷蛋	滷包、CAS洗選蛋
		西芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇		(全素)	香滷嫩腐	滷包、非基改豆腐
		青江菜	青江菜、薑			香酥薯餅	薯餅
		木瓜鮮菇湯	青木瓜、金針菇、非基改角螺、薑			蘑菇鮮蔬小炒	高麗菜、洋菇、紅蘿蔔、薑、豆芽菜
						炒莧菜	莧菜、薑
						筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
	晚餐	薏仁飯	薏仁、米		晚餐	白米飯	米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、榨菜絲、紅蘿蔔、薑			素肉燥	素肉粒、蔭瓜、素花之、素火腿、豆豉、香椿醬、香
		芹香蒟蒻	蒟蒻、綠豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			綜合炸物	素甜不辣、四季豆、馬鈴薯、地瓜條、椒鹽粉
		麵筋燒瓜	冬瓜、油泡、香菇、薑			麵筋燒大黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、香菇
		空心菜	空心菜、薑			紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、素甜不辣、非基改油腐、紅蘿蔔			地瓜芋圓	地瓜、芋圓
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、乾海帶芽、台芹				
10/16		香噴噴壽司飯	米、壽司醋				
		燒海苔	海苔				
		美乃滋玉米	玉米、美奶滋				
		素鬆	素鬆				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、牛番茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、香菇、滷包				
	(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋、滷包				
	(全素)	茶香三角腐	非基改豆干、滷包				
		燒佛手瓜	佛手瓜、金針菇、枸杞				
		味噌醬燒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、味噌				
		大白菜	大白菜、薑				
	晚餐	漢堡	漢堡				
		素香酥排	香酥排				
		炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯				
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、蕃茄醬、黃甜椒				
		金黃小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、葡萄乾				