

# 普台國民小學110年10月25日至110年10月31日菜單

日期	10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31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	黑糖烤奶	1碗	麻油麵線湯	1.5碗	茉香鮮奶綠	1碗	鹹粥	1.5碗	米漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗	薏仁豆漿	1碗
	巧克力鬆餅	1份	菜脯豆包絲	65g	薄片吐司	1份	香滷四角油腐	65g	白饅頭	1份	香噴噴壽司飯	1份	西式燒餅	1份
	爆漿小餐包	1份	鮮菇炒大瓜	55g	葡萄乾洋芋沙拉	55g	麵筋	45g	醬油炒蛋	65g	燒海苔	1份	起司滑蛋	65g
	迷迭香滷豆干	65g	皮絲海帶結	55g	起司片	1份	豆漿	45g	醬油豆包絲	65g	素鬆	35g	起司香酥排	65g
	杏仁洋芋溫沙拉	65g	炒青江菜	55g	五彩球脆片	25g	炒鵝白菜	55g	麵筋+馬鈴薯	55g	美乃滋玉米	35g	油條	35g
	炒油菜	55g			炒豆芽菜	55g			火腿海芽	45g	小黃瓜絲	45g	黃金玉米粒	35g
									炒大陸妹	55g			炒空心菜	55g
午餐	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗	茄汁義大利麵	1.5碗	素燥拌麵	1.5碗	什錦炸醬麵	1.5碗	古早味高麗菜飯	1碗	藜麥飯	1碗
	小滷鮮味素G	65g	糖醋炸蛋	65g	凍腐燴針菇	65g	紅燒蛋	65g	日式關東煮	65g	塔香豆皮炒蛋	65g	椒鹽豆腐	65g
	彩椒腰果G丁	55g	糖醋素鰻	65g	栗香和風馬鈴薯	55g	紅燒三角腐	65g	塔香針菇	55g	塔香豆皮	65g	豆輪雙色	55g
	枸杞黃瓜	55g	炸茄子	55g	炒小白菜	55g	酥炸甜不辣	55g	油菜	55g	彩繪鮑菇	55g	上海炒年糕	55g
	炒大陸妹	55g	針菇扒黃芽	55g	椰香芋頭西米露	1碗	空心菜	55g	紫菜豆腐湯	1碗	炒青江菜	55g	蠔油芥藍菜	55g
	金針木耳湯	1碗	炒空心菜	55g			筍片湯	1碗			刺瓜湯	1碗	紅豆西米露	1碗
			素羹湯	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	胚芽米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	西式炒飯	1碗	燕麥飯	1碗	白米飯	1碗	漢堡	1份	素若羹飯	1.5
	豆腐炒蛋	65g	五香小油腐	65g	日式蒸蛋	65g	五味醬豆腸	65g	素若燥	65g	素香酥排	1份	豆腐粉絲煲	65g
	炒豆腐	65g	西芹腰果	55g	素鬆蒸豆腐	65g	奶香白菜	55g	綜合炸物	55g	炸雙薯條	55g	麵筋燒大黃瓜	55g
	海苔馬鈴薯	55g	炒油菜	55g	塔香麵腸	55g	螞蟻上樹	55g	鮮味蒲瓜	55g	茄汁螺旋麵	55g	炒油菜	55g
	白菜滷	55g	冬瓜丸子湯	1碗	大陸妹	55g	青江菜	55g	炒高麗菜	55g	金黃小瓜沙拉	55g	若骨茶湯	1碗
	清炒高麗菜	55g			關東煮湯	1碗	酸菜豆腐湯	1碗	綠豆粉粿	1碗	玉米濃湯	1碗		
	金菇豆腐羹	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	95	g	82	g	80	g	75	g	65	g	88	g	78	g
脂肪	58	g	68	g	78	g	70	g	51	g	78	g	75	g
醣類	315	g	295	g	282	g	289	g	195	g	250	g	210	g
熱量	2162	Kcal	2120	Kcal	2150	Kcal	2086	Kcal	1499	Kcal	2054	Kcal	1827	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	黑糖烤奶	黑糖、奶粉、紅茶包	<三>	早餐	茉香鮮奶綠	鮮奶、奶粉、綠茶包
10/25	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬、藍莓醬(如果不吃巧克力醬)	10/27		薄片吐司	吐司
	(全素)	爆漿小餐包	奶油餐包			葡萄乾洋芋沙拉	馬鈴薯、非基改玉米、葡萄乾、沙拉醬
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包			起司片	起司片
		杏仁洋芋溫沙拉	馬鈴薯、沙拉醬、小黃瓜、杏仁片			五彩球脆片	五彩球脆片
		炒油菜	油菜、薑			炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	茄汁義大利麵	義大利麵、麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔、台芹
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			凍腐燴針菇	非基改凍腐、金針菇、台芹
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、腰果、青椒、紅甜椒、黃甜椒			栗香和風馬鈴薯	馬鈴薯、栗子、香菇、白芝麻
		枸杞黃瓜	大黃瓜、秀珍菇、薑、枸杞			炒小白菜	小白菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉
		金針木耳湯	非基改豆皮、乾金針、薑、乾木耳				
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米、米		晚餐	西式炒飯	米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、筍、紅蘿蔔、奶油
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、素火腿、薑		(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素魚板、香菇
	(全素)	炒豆腐	非基改豆腐、素火腿、薑		(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改豆腐、素若鬆、樹子、薑
		海苔馬鈴薯	馬鈴薯、海苔粉			塔香麵腸	非基改麵腸、杏鮑菇、九層塔
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、木耳			大陸妹	大陸妹、薑
		清炒高麗菜	高麗菜、薑			關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、非基改油腐、筍
		金菇豆腐羹	非基改豆腐、脆筍、金針菇、紅蘿蔔、台芹、木耳、香菇				
<二>	早餐	麻油麵線湯	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	鹹粥	米、素火腿、高麗菜、碎菜脯、非基改豆干、紅蘿蔔、台芹、香菇
10/26		菜脯豆包絲	非基改豆包、碎菜脯、紅蘿蔔、薑	10/28		香滷四角油腐	非基改油腐、滷包
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			麵筋	麵筋
		皮絲海帶結	海帶結、皮絲			豆漿	豆漿
		炒青江菜	青江菜、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	麻香飯	米、黑芝麻		午餐	素燥拌麵	白意麵、碎豆輪、素若燥、薑
	(蛋素)	糖醋炸蛋	CAS洗選蛋、青椒、蕃茄醬		(蛋素)	紅燒蛋	CAS洗選蛋、滷包
	(全素)	糖醋素鰻	素鰻、蕃茄醬		(全素)	紅燒三角腐	非基改油腐、滷包
		炸茄子	茄子、蕃茄醬			酥炸甜不辣	素甜不辣、四季豆、九層塔、椒鹽粉
		針菇扒黃芽	黃豆芽、金針菇、紅蘿蔔、香菇			空心菜	空心菜、薑
		炒空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			筍片湯	筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、香菇、薑
		素羹湯	非基改豆腐、大白菜、沙茶醬、茭白筍、紅蘿蔔、				
	晚餐	麻醬麵	油麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔		晚餐	燕麥飯	燕麥、米
		五香小油腐	非基改油腐、毛豆仁、薑、八角粒			五味醬豆腸	非基改豆腸、紅蘿蔔、薑
		西洋芹腰果	西洋芹、腰果、黃甜椒、薑、香菇			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、奶油、紅蘿蔔、香菇、

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	米漿	米漿、豆漿(如果不喝米漿)	<日>	早餐	薏仁豆漿	薏仁漿、豆漿
10/29		白饅頭	白饅頭	10/31		西式燒餅	燒餅
	(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油		(蛋素)	起司滑蛋	起司片、CAS洗選蛋
	(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、紅蘿蔔、醬油		(全素)	起司香酥排	起司片、香酥排
		麵筋+馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯			油條	油條
		火腿海芽	素火腿、海帶芽、白芝麻			黃金玉米粒	玉米粒
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	什錦炸醬麵	白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、非基改玉米、香菇		午餐	藜麥飯	藜麥、米
		日式關東煮	非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、味噌、台芹			椒鹽豆腐	非基改豆腐、九層塔、椒鹽粉
		塔香針菇	秀針菇、九層塔			豆輪雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪、海帶結
		油菜	油菜、薑			上海炒年糕	大白菜、年糕、紅蘿蔔、皮絲、香菇
		紫菜豆腐湯	非基改豆腐、榨菜、角螺、紫菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
						紅豆西米露	紅豆、西谷米
	晚餐	白米飯	米		晚餐	素若羹飯	大白菜、脆筍、秀珍菇、素若羹、紅蘿蔔、木耳
		素若燥	素若粒、蔭瓜、茼蒿、火腿、香椿醬、香菇			豆腐粉絲煲	非基改豆腐、素若燥、紅蘿蔔、冬粉、香菇、薑
		綜合炸物	素甜不辣、紫米糕、薯條、四季豆、椒鹽粉			麵筋燒大黃瓜	大黃瓜、油泡、香菇、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、木耳			炒油菜	油菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			若骨茶湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、香菇、若谷
		綠豆粉粿	綠豆、粉粿				
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹				
10/30		香噴噴壽司飯	米、壽司醋				
		燒海苔	海苔片				
		素鬆	素鬆				
		美乃滋玉米	玉米粒、沙拉醬				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
	午餐	古早味高麗菜飯	米、高麗菜、素若燥、皮絲、紅蘿蔔、香菇				
	(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔、薑				
	(全素)	塔香豆皮	非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔、薑				
		彩繪鮑菇	杏鮑菇、長豆、紅甜椒、黃甜椒				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、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				