

# 普台國民小學110年11月01日至110年11月07日菜單

日期	11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7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	廣東粥	1碗	南瓜濃湯	1碗	鮮奶茶	1碗	濃醇豆漿	1碗	玉米濃湯	1碗				
	木須炒蛋	65g	墨西哥捲餅	1份	厚片吐司	1份	刈包	1份	銀絲卷	1份				
	木須炒干絲	65g	針菇炒豆包絲	65g	玉米洋芋沙拉	65g	梅干火腿若	65g	白饅頭	1份				
	素鬆	35g	茄汁塔香玉米	55g	海苔細片	45g	白芝麻糖粉	15g	茶香豆干	65g				
	火腿海芽	55g	炒馬鈴薯絲	55g	五彩球脆片	25g	炒海絲	55g	杏仁洋芋溫沙拉	65g				
	炒大陸妹	55g	高麗菜	55g	炒鵝白菜	55g	枸杞大白菜	55g	煉乳	15g				
									炒青江菜	55g				
午餐	新竹炒米粉	1.5碗	五穀飯	1碗	蘑菇白醬麵疙瘩	1.5碗	白米飯	1碗	小米飯	1碗				
	豆干鮮味小滷	65g	糖醋炸蛋	65g	椒鹽豆腐	65g	蕃茄炒蛋	65g	日式蒸蛋	65g				
	芹香包絲	55g	糖醋素鰻	65g	鮮菇燴瓜	55g	蕃茄豆腐	65g	素鬆蒸豆腐	65g				
	炒小白菜	55g	什錦素菜煲	55g	炒高麗菜	55g	豆酥炒醃豆	55g	塔香茄子	55g				
	紅豆芋圓	1碗	毛豆炒玉米	55g	山藥腰果湯	1碗	咖哩粉絲煲	55g	竹筍三絲	55g				
			炒空心菜	55g			炒油菜	55g	炒小白菜	55g				
		冬菜菇菇湯	1碗			椰香芋頭西米	1碗	高麗菜腐皮湯	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	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份						
晚餐	胚芽米飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	紫米飯	1碗	奶油菇麵	1.5碗					蕃茄燴麵	1.5碗
	日式壽喜燒	65g	香滷四角油腐	65g	香Q滷蛋	65g	綜合炸物	65g					醬爆腰果干丁	65g
	螞蟻上樹	55g	芹香蒟蒻	55g	香滷嫩腐	65g	照燒醬烤玉米	55g					香菇素燒栗子	55g
	鮮味蒲瓜	55g	炒青江菜	55g	五彩素腰花	55g	炒高麗菜	55g					炒高麗菜	55g
	炒油菜	55g	冬瓜湯	1碗	茭白筍炒若絲	55g	若骨茶湯	1碗					綠豆仙草蜜	1碗
	麻油鮮蔬湯	1碗			炒大陸妹	55g								
				羅宋湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	85	g	82	g	95	g	75	g	70	g	0	g	55	g
脂肪	55	g	68	g	80	g	70	g	53	g	0	g	40	g
醣類	315	g	295	g	282	g	289	g	195	g	0	g	150	g
熱量	2095	Kcal	2120	Kcal	2228	Kcal	2086	Kcal	1537	Kcal	0	Kcal	1180	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	廣東粥	非基改玉米、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、香菇	<三>	早餐	鮮奶茶	鮮奶、奶粉、紅茶包
11/1	(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、薑	11/3		厚片吐司	厚片吐司
	(全素)	木須炒干絲	非基改白豆干、木耳、小黃瓜、薑			玉米洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬、葡萄乾
		素鬆	素鬆			海苔細片	海苔細片
		火腿海芽	素火腿、乾海芽、白芝麻			五彩球脆片	五彩球脆片
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、素火腿、香菇、木耳、台芹		午餐	蘑菇白醬麵疙瘩	麵疙瘩、洋菇片、非基改玉米、紅甜椒、素火腿、奶油
		豆干鮮味小滷	非基改黑豆干、非基改千層豆干、金針菇、香菇、酸菜、角螺、紅蘿蔔			椒鹽豆腐	非基改豆腐、九層塔、椒鹽
		芹香包絲	非基改豆包、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			鮮菇燴瓜	大黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		紅豆芋圓	紅豆、芋圓			山藥腰果湯	山藥、非基改玉米、腰果、豆輪、薑、枸杞、紅棗
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米、米		晚餐	紫米飯	紫米、米
		日式壽喜燒	非基改黑豆干、大白菜、非基改百頁、杏菇、柳松菇、紅蘿蔔		(蛋素)	香Q滷蛋	水煮蛋、滷包、八角
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、台芹、香菇		(全素)	香滷嫩腐	非基改油腐、滷包
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、木耳			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑、木耳
		炒油菜	油菜、薑			茭白筍炒若絲	脆筍、茭白筍、紅蘿蔔、皮絲
		麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改凍腐、麻油、豆皮、枸杞、紅棗			炒大陸妹	大陸妹、薑
						羅宋湯	蕃茄、馬鈴薯、西洋芹、杏鮑菇、角螺
<二>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米、奶粉	<四>	早餐	濃醇豆漿	豆漿
11/2		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	11/4		刈包	刈包
		針菇炒豆包絲	非基改豆包、黑胡椒醬、金針菇、鴻喜菇			梅干火腿若	素火腿、梅干菜
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、蕃茄醬、金針菇、九層塔			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油			炒海絲	海帶絲、紅蘿蔔
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	白米飯	米
	(蛋素)	糖醋炸蛋	水煮蛋、蕃茄醬、青椒		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛番茄
	(全素)	糖醋素鰻	素鱸		(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛番茄
		什錦素菜煲	馬鈴薯、南瓜、金針菇、紅蘿蔔			豆酥炒醜豆	醜豆、紅蘿蔔、豆酥粉、薑
		毛豆炒玉米	非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、咖哩、香菇、木耳
		炒空心菜	空心菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、台芹、薑			椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉
	晚餐	日式炒烏龍	烏龍、高麗菜、素若燥、素魚板、紅蘿蔔、木耳、香菇		晚餐	奶油菇麵	白意麵、青花菜、非基改玉米、素火腿、奶粉、紅蘿蔔
		香滷四角油腐	非基改油腐、八角、滷包			綜合炸物	素G塊、薯條、四季豆、素甜不辣
		芹香蒟蒻	素蒟蒻、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔			照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬

