

普台國民小學110年11月08日至110年11月14日菜單

日期	110年11月8日		110年11月9日		110年11月10日		110年11月11日		110年11月12日		110年11月13日		110年11月14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	奶油椒香小油腐	65g	薄片吐司	1份	滷凍豆腐	65g	白饅頭	1份	香噴噴壽司飯	1碗	西式燒餅	1份
	爆漿小餐包	1份	花生麵筋	55g	玉米地瓜沙拉	55g	蕃茄綠芽	55g	醬油炒蛋	65g	燒海苔	1份	針菇炒蛋	65g
	迷迭香滷豆干	65g	鮮菇炒大瓜	55g	起司片	1份	豆漿	25g	醬油豆包絲	65g	金黃小瓜沙拉	55g	腐皮針菇	65g
	杏仁南瓜沙拉	55g	炒油菜	55g	五彩球脆片	25g	炒大陸妹	55g	白玉海結	55g	素鬆	25g	油條	1份
	炒小白菜	55g			炒鵝白菜	55g			炒豆芽菜	55g	炒大白菜	45g	素火腿	45g
													炒油菜	55g
午餐	三杯鮑菇炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	冬菜油腐冬粉	1.5碗	糙米飯	1碗	水餃	8-15顆	紫米飯	1碗	客家炒板條	1.5碗
	京醬炒干片	65g	滷蛋	65g	素粽	65g	日式蒸蛋	65g	小滷鮮味素G	60g	紅燒蛋	65g	滷味黑白切	65g
	西芹腰果	55g	滷豆腸	65g	素客家小炒	55g	素鬆蒸豆腐	55g	燻香包絲豆芽	60g	紅燒三角腐	65g	麵托南瓜	55g
	炒大陸妹	55g	豆酥炒四季豆	55g	鮑菇蒲瓜	55g	香酥薯餅	55g	炒A菜	55g	紅椒黃芽	55g	炒小白菜	55g
	黃芽鮮蔬湯	1碗	芹香茼蒿	55g	炒A菜	1碗	針菇三絲	55g	三絲豆腐羹湯	1碗	白菜滷	55g	冬菜菇菇湯	1碗
			炒空心菜	55g			炒芥藍菜	55g			炒高麗菜	55g		
			紅豆西米露	1碗			筍片湯	1碗			茭白筍湯	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	麵包	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	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	鮮蔬刀削麵	1.5碗	素若羹飯	1碗	漢堡	1份	白米飯	1碗
	咖哩洋芋炒蛋	65g	什錦烤麩	65g	紅蘿蔔炒蛋	65g	椒鹽豆腐	65g	五香豆干	65g	素香酥排	1份	素若燥	65g
	咖哩醬佐豆包	65g	白菜滷	55g	紅蘿蔔炒豆包	65g	繽紛山藥小炒	55g	椒鹽三丁	55g	炸雙薯條	55g	綜合炸物	55g
	螞蟻上樹	55g	芝麻海帶根	55g	醋溜白玉松菇	55g	炒油菜	55g	炒鵝白菜	55g	茄汁筆管麵	55g	麵筋燒瓜	55g
	小瓜香拌木耳	55g	炒莧菜	55g	粟香彩椒豆薯	55g	番茄湯	1碗	關東煮湯	1碗	蔬食沙拉	55g	炒空心菜	55g
	炒高麗菜	55g	金菇豆腐羹	1碗	炒高麗菜	55g					玉米濃湯	1碗	珍珠奶茶	1碗
	冬瓜薏仁湯	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	當令水果	一份
營養成份分析														
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	黑糖烤奶	紅茶包、奶粉、黑糖	<三>	早餐	茉香鮮奶綠	綠茶包、鮮奶、奶粉
11/8	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬、藍莓醬(不吃巧克力)	11/10		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	爆漿小餐包	奶油餐包			玉米地瓜沙拉	地瓜、非基改玉米、沙拉醬、葡萄乾
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包			起司片	起司片
		杏仁南瓜沙拉	馬鈴薯、小黃瓜、杏仁片、沙拉醬			五彩球脆片	五彩球脆片
		炒小白菜	小白菜、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、素若燥、素火腿、九層塔		午餐	冬菜油腐冬粉	冬粉、非基改油豆腐、金針菇、冬粉、皮絲、台芹
		京醬炒干片	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、薑			素綜	素綜
		西芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、淡榨菜、薑
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			鮑菇蒲瓜	蒲瓜、鮑於菇、紅蘿蔔、薑、枸杞
		黃芽鮮蔬湯	大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、薑			炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑
	晚餐	燕麥飯	燕麥、米		晚餐	紫米飯	紫米、米
	(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉		(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
	(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉		(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、香菇			醋溜白玉松菇	白蘿蔔、紅蘿蔔、柳松菇
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			栗香彩椒豆薯	豆薯、栗子、茼蒿、黃甜椒、紅蘿蔔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑			紫菜丸子湯	素丸、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、非基改豆皮、香菇、紅蘿蔔、台芹	<四>	早餐	鹹粥	素火腿、高麗菜、碎菜脯、非基改豆干、紅蘿蔔、台芹、香菇
11/9		奶油椒香小油腐	非基改油腐、黑胡椒醬	11/11		滷凍豆腐	非基改凍腐、滷包
		花生麵筋	麵筋			蕃茄綠芽	綠豆芽、牛蕃茄、台芹
		鮮菇炒大瓜	大黃瓜片、香菇、紅蘿蔔、薑			豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	小米飯	小米、米		午餐	糙米飯	糙米、米
	(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包		(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟬若、香菇
	(全素)	滷豆腸	非基改豆腸、滷包		(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改豆腐、素若鬆、樹子、薑
		豆酥炒四季豆	四季豆、紅蘿蔔、豆酥粉、薑			香酥薯餅	薯餅
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔			針菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹
		炒空心菜	空心菜、薑			炒芥藍菜	芥藍菜、薑
		紅豆西米露	紅豆、椰漿、西谷米、奶粉			筍片湯	桶筍片、非基改豆皮、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、紅蘿蔔、香菇
		什錦烤麩	烤麩、四季豆、紅蘿蔔、香菇			椒鹽豆腐	非基改豆腐、九層塔、椒鹽粉
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、金針菇、木耳			繽紛山藥小炒	山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	米漿	米漿	<日>	早餐	薏仁豆漿	豆漿、薏仁薑
11/12		白饅頭	白饅頭	11/14		西式燒餅	燒餅
	(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油		(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔、醬油
	(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、紅蘿蔔、醬油		(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔、醬油
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			油條	油條
		炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔			素火腿	素火腿
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	水餃	素水餃		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
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			滷味黑白切	非基改黑干、非基改油腐、海帶結、毛豆仁、薑、台芹、滷包
		燻香包絲豆芽菜	豆芽菜、非基改豆包、台芹			麵托南瓜	南瓜、蕃茄醬
		炒A菜	A菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		三絲豆腐羹湯	非基改豆腐、大白菜、素沙茶、紅蘿蔔、木耳、香菇			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、台芹
	晚餐	素若羹飯	大白菜、脆筍、秀珍菇、素香菇羹、紅蘿蔔、木耳		晚餐	白米飯	米
		五香豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、滷包			素若燥	素若粒、蔭瓜、素火腿、素茼蒿、素火腿、豆豉、香桂
		椒鹽三丁	地瓜、馬鈴薯、芋頭			綜合炸物	素甜不辣、素紫米糕、馬鈴薯、四季豆、椒鹽粉
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			麵筋燒瓜	冬瓜、油泡、薑、香菇
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改油腐、味噌、紅蘿蔔、台芹			炒空心菜	空心菜、薑
						珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹				
11/13		香噴噴壽司飯	米、壽司醋				
		燒海苔	海苔片				
		金黃小瓜沙拉	玉米、小黃瓜、千島醬、葡萄乾				
		素鬆	素鬆				
		炒大白菜	大白菜、薑				
	午餐	紫米飯	紫米、米				
	(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、滷包、八角				
	(全素)	紅燒三角腐	三角油腐				
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、台芹、薑				
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、薑				
		炒高麗菜	高麗菜、薑				
		茭白筍湯	茭白筍、非基改玉米、素若燥、香菇、非基改豆皮、				
	晚餐	漢堡	漢堡				
		素香酥排	香酥排				
		炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯				
		茄汁筆管麵	筆管麵、馬鈴薯、青花菜、蕃茄醬、黃甜椒				