

普台國民小學110年11月15日至110年11月21日菜單

日期	11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21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	小米粥	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				
	香烤地瓜	1個	菜包	1份	厚片土司	1份	刈包	1份	小銀絲卷	1份				
	醬油炒蛋	55g	紅椒炒干丁	65g	地瓜沙拉	55g	梅干火腿若	65g	白饅頭	1份				
	醬油豆包絲	55g	茄汁塔香玉米	45g	海苔細片	25g	白芝麻糖粉	25g	素燥干丁	65g				
	涼拌海帶絲	45g	炒雙菇	55g	五彩球脆片	25g	炒冬粉	55g	椒鹽毛豆莢	45g				
	炒青江菜	55g	炒鵝白菜	55g	炒高麗菜	55g	炒大陸妹	55g	煉乳	15g				
									炒青江菜	55g				
午餐	麻香飯	1碗	五穀飯	1碗	麻油G鮮蔬湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	糙米飯	1碗				
	五更昌旺煲	65g	素燥滷蛋	65g	酥炸豆腐	65g	醬爆腰果干丁	65g	茶香蛋	65g				
	香菇丸炒大黃瓜	55g	素燥豆腐	65g	素炒黃豆芽	55g	小瓜素黑輪	55g	茶香千千	65g				
	香酥薯餅	55g	味噌醬燒洋芋	55g	彩椒豆薯	55g	咖哩粉絲煲	55g	鮮菇三絲	55g				
	炒A菜	55g	竹筍炒若絲	55g	炒小白菜	55g	炒高麗菜	55g	香酥秀珍菇	55g				
	田園玉米湯	1碗	蠔油芥藍菜	55g			芹香結頭菜湯	1碗	炒小白菜	55g				
			冬瓜米苔目	1碗					黃芽鮮蔬湯	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	古早味油飯	1.5碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	紫米飯	1碗	南投意麵	1.5碗					紅醬焗烤麵	1.5碗
	日式壽喜燒	65g	五香嫩腐	65g	塔香豆皮炒蛋	65g	番茄炒蛋	65g					綜合炸物	65g
	芹香蒟蒻	55g	五彩繪栗子	55g	塔香干片	65g	番茄炒豆腐	65g					香料烤洋芋	55g
	炒空心菜	55g	炒小白菜	55g	海絲雙色	55g	蒙古鮮蔬小炒	55g					炒油菜	55g
	素羹湯	1碗	冬瓜薏仁素排湯	1碗	鮮味蒲瓜	55g	炒空心菜	55g					地瓜芋圓	1碗
					炒油菜	55g	味噌湯	1碗						
					冬菜粉絲湯	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
營養成份分析														
蛋白質	95	g	87	g	88	g	75	g	76	g	0	g	50	g
脂肪	45	g	55	g	70	g	82	g	53	g	0	g	32	g
醣類	322	g	295	g	270	g	266	g	186	g	0	g	120	g
熱量	2073	Kcal	2023	Kcal	2062	Kcal	2102	Kcal	1525	Kcal	0	Kcal	968	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	小米粥	小米、米	<三>	早餐	鮮奶茶	鮮奶、紅茶包、奶粉
11/15		香烤地瓜	地瓜	11/17		厚片土司	厚片土司
	(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油			地瓜沙拉	地瓜、葡萄乾、沙拉醬、小黃瓜
	(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、醬油			海苔細片	海苔
		涼拌海帶絲	海帶絲、非基改豆干絲、紅蘿蔔、薑			五彩球脆片	彩球脆片
		炒青江菜	青江菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	麻香飯	黑芝麻、米		午餐	麻油G鮮蔬湯麵	涼麵、高麗菜、非基改玉米、凍豆腐、猴頭菇、非基改豆皮、薑、枸杞、紅棗
		五更昌旺煲	非基改豆腐、麵腸、紅蘿蔔、金針菇、酸菜絲、香			酥炸豆腐	非基改豆腐、非基改百頁、九層塔
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、香菇、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		香酥薯餅	薯餅			彩椒豆薯	豆薯、青椒、紅黃甜椒
		炒A菜	A菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		田園玉米湯	牛蕃茄、非基改玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔				
	晚餐	古早味油飯	糯米、素火腿、非基改玉米、素若燥、紅蘿蔔、香		晚餐	紫米飯	紫米、米
		日式壽喜燒	非基改凍腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔片		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、紅蘿蔔、九層塔、
		芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿蔔		(全素)	塔香干片	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔、薑
		炒空心菜	空心菜、紅蘿蔔			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐、紅蘿蔔、薑
		素羹湯	大白菜、非基改豆腐、豉汁、紅蘿蔔、木耳、杏			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、木耳
						炒油菜	油菜、薑
						冬菜粉絲湯	素丸、金針菇、冬菜、冬粉、台芹
<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
11/16		菜包	菜包	11/18		刈包	刈包
		紅椒炒干丁	非基改豆干、紅甜椒、薑			梅干火腿若	素火腿、梅干菜
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、番茄醬、金針菇、九層塔			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、素若燥、紅蘿蔔、香菇、木
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	白米飯	米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素若燥、紅蘿蔔			醬爆腰果干丁	非基改豆干、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	素燥豆腐	非基改豆腐、素若燥、薑			小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		味噌醬燒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、味噌、紅蘿蔔			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、香菇、木耳
		竹筍炒若絲	脆筍、紅蘿蔔、皮絲、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、薑、台芹、香菇
		冬瓜米苔目	米苔目、冬瓜塊、QQ脆圓				
	晚餐	咖哩洋芋燴麵	涼麵、馬鈴薯、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、咖		晚餐	南投意麵	白意麵、素若燥、豆輪、薑
		五香嫩腐	非基改油腐、紅蘿蔔、台芹、八角、滷包		(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛番茄
		五彩繪栗子	月花米、栗子、白糯米、小小菇、薑、紅甜椒、貝		(全素)	番茄炒豆腐	非基改豆腐、牛番茄

