

普台國民小學110年11月22日至110年11月28日菜單

普台國民小學110年11月22日至110年11月28日菜單														
日期	11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		11月26日		11月27日		11月28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	豆漿	1碗
	銅鑼燒	1份	滷豆干	65g	手撕奶香麵包	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
	巧克力軟法麵包	1份	白玉海結	55g	芝麻包	1份	花瓜	45g	醬油炒蛋	65g	燒海苔	1份	起司滑蛋	65g
	奶油椒香小油腐	65g	玉筍	45g	地瓜沙拉	65g	豆漿	45g	醬油豆包絲	65g	黃金小瓜沙拉	55g	起司豆包	65g
	素火腿	45g	炒油菜	55g	起司片	45g	炒大陸妹	55g	豆輪蘿蔔	55g	素鬆	25g	油條	45g
	炒高麗菜	55g			五彩球脆片	25g			芝麻拌海芽	55g	炒油菜	55g	麵筋+馬鈴薯片	55g
					炒地瓜葉	55g			炒豆芽菜	55g			炒高麗菜	55g
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	藜麥飯	1碗	紅燒湯麵	1碗	五穀飯	1碗	田園燴麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗
	醬爆黑干杏鮑菇	65g	海芽蒸蛋	65g	五香豆干	65g	素燥滷蛋	65g	日式關東煮	65g	玉米炒蛋	65g	黃金豆腐	65g
	毛豆筍筍	55g	素燥豆腐	65g	玉米若末	55g	素燥嫩豆腐	65g	紅椒洋芋鮑菇	55g	玉米炒干丁	65g	豆酥炒四季豆	55g
	咖哩粉絲煲	55g	香菇九炒大黃	55g	麵筋燒瓜	55g	蘑菇鮮蔬小炒	55g	奶香白菜	55g	奶油烤洋芋	55g	炒油菜	55g
	炒大陸妹	55g	椒鹽三丁	55g	炒小白菜	55g	炒青江菜	55g	炒莧菜	55g	炒青江菜	55g	鮮菇筍湯	1碗
	四神湯	1碗	蠔油芥藍菜	55g	金針木耳湯	1碗			冬瓜檸檬山粉	1碗	金菇豆腐羹	1碗		
			綠豆芋圓湯	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	光泉奶酪	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	什錦炸醬麵	1.5碗	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗	漢堡	1份	素若羹飯	1.5碗
	蕃茄炒蛋	65g	五香小油腐	65g	紅糟蛋	65g	五香嫩腐	65g	凍腐燴針菇	65g	素香酥排	1份	茶香滷豆干	65g
	蕃茄炒豆腐	65g	芹香茼蒿	55g	紅糟豆腸	65g	佛跳牆	55g	西芹腰果	55g	炸雙薯條	55g	三角薯餅	55g
	白菜滷	55g	炒豆芽菜	55g	螞蟻上樹	55g	鮑菇蒲瓜	55g	炒小白菜	55g	茄汁筆管麵	55g	炒莧菜	55g
	素炒木耳	55g	紫菜豆腐湯	1碗	鮮瓜玉筍	55g	炒高麗菜	55g	冬菜菇菇湯	1碗	蔬食沙拉	55g	燒仙草	1碗
	炒鵝白菜	55g			炒空心菜	55g	若骨茶湯	1碗			玉米濃湯	1碗		
	義式番茄湯	1碗			山藥當歸皮絲	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	92	g	78	g	89	g	91	g	81	g	88	g	88	g
脂肪	55	g	45	g	75	g	78	g	75	g	65	g	45	g
醣類	310	g	302	g	278	g	290	g	211	g	295	g	283	g
熱量	2103	Kcal	1925	Kcal	2143	Kcal	2226	Kcal	1843	Kcal	2117	Kcal	1889	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、黑糖、奶粉	<三>	早餐	茉香鮮奶綠	綠茶包、奶粉、鮮奶
11/22	(蛋素)	銅鑼燒	銅鑼燒	11/24	(蛋素)	手撕奶香麵包	手撕奶香麵包
	(全素)	巧克力軟法麵包	軟法麵包		(全素)	芝麻包	芝麻包
		奶油椒香小油腐	非基改油腐、素黑胡椒醬			地瓜沙拉	地瓜、小黃瓜、沙拉醬、葡萄乾
		素火腿	素火腿			起司片	起司片
		炒高麗菜	高麗菜、薑			五彩球脆片	五彩球脆片
						炒地瓜葉	地瓜葉、薑
	午餐	小米飯	米、小米		午餐	藜麥飯	藜麥、米
		醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、甜麵醬、紅甜椒、九層塔			五香豆干	非基改豆干、紅蘿蔔、滷包
		毛豆筍筍	筍筍、毛豆仁、皮絲、薑			玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若
		咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、香菇、木耳、咖哩			麵筋燒瓜	冬瓜、油泡、香菇、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑
		四神湯	高麗菜、大薏仁、蓮子乾、當歸、茯苓、枸杞、川芎、白麥汁			金針木耳湯	非基改豆皮、乾金針、黑木耳
	晚餐	胚芽米飯	胚芽米、米		晚餐	紫米飯	紫米、米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛番茄		(蛋素)	紅糟蛋	水煮蛋、紅麴醬、滷包
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改豆腐、牛番茄		(全素)	紅糟豆腸	非基改豆腸、紅麴醬
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、木耳			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、香菇
		素炒木耳	木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			鮮瓜玉筍	青木瓜、玉米筍、金針菇、紅蘿蔔、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒空心菜	空心菜、薑
		義式番茄湯	牛番茄、非基改玉米、馬鈴薯、芹菜、角螺			山藥當歸皮絲	山藥、皮絲、當歸中藥包、紅棗
<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、香菇、台芹	<四>	早餐	鹹粥	素火腿、高麗菜、菜脯、非基改豆干、紅蘿蔔、台芹、香菇
11/23		滷豆干	非基改豆干、滷包	11/25		滷凍豆腐	非基改凍腐、滷包
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			花瓜	花瓜
		玉筍	玉筍			豆漿	豆漿
		炒油菜	油菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、米		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、香菇、滷包
	(蛋素)	海芽蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟬若、海帶芽		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素若燥、紅蘿蔔
	(全素)	素燥豆腐	非基改老豆腐、素若燥		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改豆腐、素若燥、薑
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、香菇、紅蘿蔔、薑			蘑菇鮮蔬小炒	高麗菜、豆芽菜、金針菇、紅蘿蔔、薑、洋菇
		椒鹽三丁	地瓜、馬鈴薯、芋頭			炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
		綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓				
	晚餐	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		晚餐	燕麥飯	燕麥、米
		五香小油腐	非基改油腐、毛豆仁、薑			五香嫩腐	非基改油腐、紅蘿蔔、台芹、滷包
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			佛跳牆	大白菜、冷凍芋頭、素火腿、白菜、紅蘿蔔、蓮子、毛豆、金車

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	豆漿	非基改豆漿
11/26		白饅頭	白饅頭	11/28		西式燒餅	燒餅
	(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
	(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、紅蘿蔔、醬油		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		豆輪蘿蔔	小豆輪、白蘿蔔、紅蘿蔔			油條	油條
		芝麻拌海芽	海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻			麵筋+馬鈴薯片	馬鈴薯、麵筋
		炒豆芽菜	綠豆芽、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	香椿炒飯	米、高麗菜、香椿醬、三色豆、素若燥、香菇
		日式關東煮	非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、味噌、紅蘿蔔、素甜不辣、台芹			黃金豆腐	非基改豆腐
		紅椒洋芋鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、紅甜椒			豆酥炒四季豆	四季豆、豆酥、紅蘿蔔、薑
		奶香白菜	大白菜、非基改玉米、奶粉、奶油濃湯、香菇、紅蘿蔔、奶油、薑			炒油菜	油菜、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			鮮菇筍湯	脆筍、金針菇、香菇、台芹、薑
		冬瓜檸檬山粉圓	檸檬汁、冬瓜塊、檸檬、山粉圓				
	晚餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆包、木耳、香菇		晚餐	素若羹飯	米、大白菜、脆筍、秀珍菇、素若羹、紅蘿蔔、木耳
		凍腐燴針菇	非基改凍豆腐、金針菇、台芹			茶香滷豆干	非基改豆干、薑、滷包
		西芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			三角薯餅	薯餅
		炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、薑、台芹			燒仙草	仙草液、八寶豆
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹				
11/27		香噴噴壽司飯	米、壽司醋				
		燒海苔	海苔				
		黃金小瓜沙拉	非基改玉米、小黃瓜、沙拉醬				
		素鬆	素鬆				
		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				
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑				
	(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干、非基改玉米、薑				
		奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、奶油				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		金菇豆腐羹	非基改豆腐、金針菇、脆筍、紅蘿蔔、薑、台芹、木耳、香菇				
	晚餐	漢堡	漢堡				
		素香酥排	素黑胡椒香酥排				
		炸雙薯條	馬鈴薯、地瓜				
		茄汁筆管麵	筆管麵、馬鈴薯片、青花菜、黃甜椒				