

# 普台國民小學111年01月10日至111年01月16日菜單

日期	1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16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	古都菜頭湯	1碗	茉香鮮奶綠	1碗	鹹粥	1.5碗	米漿	1碗	地瓜豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗
	蜂蜜鬆餅	1份	苦茶油麵線	1.5碗	手撕奶香麵包	1份	小芋泥包	1份	白饅頭	1份	薄片吐司	1份	墨西哥捲餅	1份
	爆漿小餐包	1份	滷豆腐	65g	芝麻包	1份	紅椒炒干丁	65g	醬油炒蛋	65g	杏仁南瓜沙拉	65g	針菇炒蛋	65g
	奶油椒香小油腐	65g	牛蒡絲	35g	地瓜沙拉	55g	豆漿	25g	醬油豆包絲	65g	海帶結	55g	腐皮針菇	65g
	香甜玉米脆片	45g	炒青江菜	55g	五彩球脆片	45g	炒大陸妹	55g	雙色蘿蔔	55g	火腿片	45g	炒馬鈴薯絲	55g
	炒高麗菜	55g			炒菠菜	55g			芝麻拌海芽		炒油菜	55g	炒高麗菜	55g
									炒A菜	55g				
午餐	小米飯	1碗	田園燴麵	1.5碗	藜麥飯	1碗	素燥拌麵	1.5碗	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗
	黃金豆腐	65g	紅糟蛋	65g	什錦烤麩	65g	紅燒蛋	65g	日式關東煮	65g	日式蒸蛋	65g	醬爆黑干杏鮑菇	65g
	毛豆筍筍	55g	紅糟豆腸	65g	玉米若末	55g	紅燒三角腐	65g	紅椒洋芋鮑菇	55g	素鬆蒸豆腐	65g	綜合炸物	55g
	咖哩粉絲煲	55g	香酥秀珍菇	55g	粟香彩椒豆薯	55g	酥炸甜不辣	55g	奶香白菜	55g	香菇丸炒大黃	55g	蠔油芥藍菜	55g
	炒大陸妹	55g	蠔油芥藍菜	55g	炒小白菜	55g	炒空心菜	55g	炒鵝白菜	55g	椒鹽三丁	55g	紅豆湯	1碗
	冬瓜腰果湯	1碗	四神湯	1碗	金針木耳湯	1碗	蘿蔔蓮子湯	1碗	燒仙草	1碗	炒青江菜	55g		
											玉米濃湯	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	黑糖綠豆芋圓	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	麵包	一份		
晚餐	紫米飯	1碗	西式炒飯	1.5碗	胚芽米飯	1碗	燕麥飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗	水餃	1份		
	玉米炒蛋	65g	五香小油腐	65g	蕃茄炒蛋	65g	五香嫩腐	65g	凍腐燴針菇	65g	滷味黑白切	65g		
	玉米炒干丁	65g	奶油烤洋芋	55g	蕃茄豆腐	65g	白菜滷	55g	什錦素菜煲	55g	照燒醬烤玉米	55g		
	塔香茄子	55g	炒菠菜	55g	螞蟻上樹	55g	蒙古鮮蔬小炒	55g	炒小白菜	55g	炒A菜	55g		
	素炒木耳	55g	義式番茄湯	1碗	鮮瓜玉筍	55g	炒油菜	55g	紅燒湯	1碗	金菇豆腐羹	1碗		
	炒空心菜	55g			炒鵝白菜	55g	若骨茶湯	1碗						
	紫菜豆腐湯	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		
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	90	g	85	g	88	g	83	g	82	g	78	g	87	g
脂肪	68	g	62	g	92	g	90	g	82	g	88	g	58	g
醣類	315	g	312	g	298	g	290	g	288	g	291	g	291	g
熱量	2232	Kcal	2146	Kcal	2372	Kcal	2302	Kcal	2218	Kcal	2268	Kcal	2034	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	黑糖烤奶	奶粉、黑糖、紅茶包	<三>	早餐	茉香鮮奶綠	綠茶包、奶粉、鮮奶
1/10	(蛋素)	蜂蜜鬆餅	鬆餅、蜂蜜	1/12	(蛋素)	手撕奶香麵包	手絲奶香麵包
	(全素)	爆漿小餐包	小餐包		(全素)	芝麻包	芝麻包
		奶油椒香小油腐	非基改油腐、奶油			地瓜沙拉	地瓜、小黃瓜、葡萄乾、沙拉醬
		香甜玉米脆片	玉米脆片			五彩球脆片	五彩球脆片
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒菠菜	菠菜、薑
	午餐	小米飯	小米、米		午餐	藜麥飯	藜麥、米
		黃金豆腐	非基改豆腐			什錦烤麩	烤麩、四季豆、紅蘿蔔、香菇
		毛豆箭筍	箭筍、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、咖哩粉、香菇、木耳			栗香彩椒豆薯	豆薯、栗子、素筍、黃甜椒、紅蘿蔔、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		冬瓜腰果湯	冬瓜、非基改玉米、腰果、香菇、枸杞			金針木耳湯	非基改豆皮、乾金針、木耳、薑
	晚餐	紫米飯	紫米、米		晚餐	胚芽米飯	胚芽米、米
	(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	牛番茄、CAS洗選蛋
	(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干、非基改玉米、薑		(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、蕃茄
		塔香茄子	茄子、素若燥、九層塔			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	鮮瓜、玉筍、金針菇、紅蘿蔔、薑
		炒空心菜	空心菜、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		紫菜豆腐湯	非基改豆腐、榨菜、非基改角螺、紫菜、薑			山藥當歸皮絲	山藥、皮絲、中藥包、紅棗、薑
<二>	早餐	古都菜頭湯	高麗菜、白蘿蔔、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆皮、香菇、台芹	<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
1/11		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油	1/13		小芋泥包	芋泥包
		滷豆腐	非基改豆腐、滷包			紅椒炒干丁	非基改豆干、紅甜椒、薑
		牛蒡絲	牛蒡			豆漿	豆漿
		炒青江菜	青江菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	田園燴麵	油麵、大白菜、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔、香菇、木耳、香菇		午餐	素燥拌麵	白意麵、皮絲、素若燥、薑
	(蛋素)	紅糟蛋	CAS洗選蛋、紅麴醬、滷包		(蛋素)	紅燒蛋	CAS洗選蛋、滷包、八角粒
	(全素)	紅糟豆腸	非基改豆腸、紅麴醬		(全素)	紅燒三角腐	非基改油豆腐
		香酥秀珍菇	秀珍菇			酥炸甜不辣	素甜不辣、四季豆、九層塔碎
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑			炒空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑
		四神湯	高麗菜、大薏仁、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞			蘿蔔蓮子湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、蓮子、薑、紅棗
	晚餐	西式炒飯	米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、奶油、		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			五香嫩腐	非基改油腐、紅蘿蔔、台芹、八角粒、滷包
		奶油烤洋芋	四洋芋、腰末、紅甜椒、薑、香菇馬鈴薯、紅甜			白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、木耳
		炒菠菜	菠菜、薑			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、九層塔、薑
		義式番茄湯	非基改玉米、馬鈴薯、蕃茄、西洋芹、非基改角螺			炒油菜	油菜、薑
						若骨茶湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、若谷茶包

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	鮮奶茶	鮮奶、奶粉、紅茶包
1/14		白饅頭	白饅頭	1/16		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	(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
	(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
		雙色蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、小黃瓜、薑			炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油
		芝麻拌海芽	海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻			炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔				
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	香椿炒飯	米、高麗菜、三色豆、素若燥、香椿醬、香菇
		日式關東煮	非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素甜不辣、味噌			醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔
		紅椒芋艿鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、紅甜椒、香菜			綜合炸物	素米血、素花枝圈、地瓜薯條、四季豆
		奶香白菜	大白菜、非基改玉米、奶粉、香菇、紅蘿蔔、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			紅豆湯	紅豆
		燒仙草	仙草液、八寶豆、芋圓、地瓜圓、珍珠				
	晚餐	客家炒粿條	粿條、高麗菜、皮絲、素若燥、紅蘿蔔、木耳、香菇		晚餐		
		凍腐燴針菇	非基改凍腐、金針菇、台芹				
		什錦素菜煲	馬鈴薯、南瓜、金針菇、紅蘿蔔、咖哩粉				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、薑、香菇、滷包				
<六>	早餐	地瓜豆漿	非基改豆漿、地瓜				
1/15		薄片吐司	吐司				
		杏仁南瓜沙拉	南瓜、小黃瓜、杏仁片、沙拉醬				
		海帶結	海帶結、皮絲、薑				
		火腿片	火腿				
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	白米飯	米				
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟬若絲、香菇				
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改細豆腐、素若鬆、樹子、薑				
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、紅蘿蔔、香菇、薑				
		椒鹽三丁	地瓜、馬鈴薯、芋頭				
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米、奶粉				
	晚餐	水餃	素水餃				
		滷味黑白切	非基改黑豆干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、薑、台芹、滷包				
		照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬、奶油				
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔				
		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				