

# 普台國民小學111年01月24日至111年01月30日菜單

日期	1月24日		1月25日		1月26日		1月27日		1月28日		1月29日		1月30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	香醇牛奶	1碗	豆腐味噌湯	1碗	濃醇豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗	茉香鮮奶綠	1碗				
	墨西哥捲餅	1份	香噴噴壽司飯	1碗	西式燒餅	1份	厚片土司	1份	爆漿小餐包	1份				
	腐皮針菇	65g	燒海苔	1份	黑胡椒炒蛋	65g	雙菇炒豆包	65g	木須炒蛋	65g				
	炒馬鈴薯絲	55g	小瓜玉米沙拉	65g	黑胡椒豆包絲	65g	芝麻海芽	45g	木須炒干絲	65g				
	炒高麗菜	55g	素鬆	20g	麵筋+馬鈴薯	55g	雙醬(草莓+煉乳)	55g	杏仁南瓜沙拉	55g				
			炒鵝白菜	55g	炒油菜	55g	炒青江菜	55g	五彩球脆片	55g				
									炒地瓜葉	55g				
午餐	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	麥片飯	1碗	素水餃	8-10顆	白米飯	1碗				
	蘑菇豆腐	65g	三杯鮑菇炒蛋	65g	雲南豆腐蓉	65g	小滷鮮味素G	65g	古都素燥	65g				
	塔香鮮蔬小炒	65g	三杯鮑菇豆包	65g	香酥秀珍菇	55g	照燒玉米	60g	麵托地瓜	60g				
	猴菇栗香燒白菜	55g	炸茄子	55g	炸醬小瓜甜不	55g	炒高麗菜	55g	什錦素菜煲	60g				
	炒菠菜	55g	小瓜香拌木耳	55g	炒大陸妹	55g	關東煮湯	1碗	醬燒A菜	70g				
	紅燒湯	1碗	炒雙色花椰	60g	芹香結頭菜湯	1碗			綠豆仁芋圓湯	1碗				
			冬瓜薏仁湯	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	麵包	一份	優酪乳	一份	麵包	一份	麵包	一份						
晚餐	麻香飯	1碗	醬油炒飯	1碗	漢堡	1份	燕麥飯	1碗						
	香Q滷蛋	1顆	糖醋豆包	65g	素香酥排	1份	糖醋炸蛋	65g						
	香滷嫩腐	65g	味噌醬燒洋芋鮑菇	55g	炸雙薯條	55g	糖醋豆包	65g						
	五彩素腰花	55g	炒鵝白菜	55g	茄汁筆管麵	55g	紅椒洋芋鮑菇	55g						
	黃金豆腐	55g	義式番茄湯	55g	蔬食沙拉	55g	蠔油芥藍菜	55g						
	炒青江菜	55g		1碗	玉米濃湯	1碗	綜合炸物	65g						
	燒仙草	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						

## 營養成份分析

蛋白質	92	g	85	g	84	g	78	g	0	g	0	g	0	g
脂肪	68	g	62	g	89	g	85	g	0	g	0	g	0	g
醣類	315	g	310	g	290	g	288	g	0	g	0	g	0	g
熱量	2240	Kcal	2138	Kcal	2297	Kcal	2229	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	香醇牛奶	奶粉	<三>	早餐	濃醇豆漿	豆漿
1/24		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	1/26		西式燒餅	燒餅
		腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔		(蛋素)	黑胡椒炒蛋	CAS洗選蛋、黑胡椒、奶油
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒、奶油		(全素)	黑胡椒豆包絲	非基改豆包、黑胡椒、奶油
		炒高麗菜	高麗菜、薑			麵筋+馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	紫米飯	紫米、米		午餐	麥片飯	麥片、米
		磨菇豆腐	非基改豆腐、磨菇、紅蘿蔔、毛豆仁、奶油			雲南豆腐蓉	非基改豆腐、素若燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥粉、台芹
		塔香鮮蔬小炒	高麗菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔			香酥秀珍菇	秀珍菇
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、香菇			炸醬小瓜甜不辣	小黃瓜、素甜不辣、素蒟蒻、紅蘿蔔、維力炸醬、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、香菇、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、薑、台芹、香菇
	晚餐	麻香飯	黑芝麻、米		晚餐	漢堡	漢堡
	(蛋素)	香Q滷蛋	CAS洗選蛋、滷包			素香酥排	黑胡椒香酥排
	(全素)	香滷嫩腐	非基改油腐、滷包			炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅黃甜椒、薑			茄汁筆管麵	筆管麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒
		黃金豆腐	非基改豆腐			蔬食沙拉	小黃瓜、鳳梨角、玉米筍、四季豆、葡萄
		炒青江菜	油菜、薑			玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米、奶粉、奶油
		燒仙草	八寶豆、粉圓、地瓜圓、芋圓				
<二>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、台芹、海帶芽	<四>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉
1/25		香噴噴壽司飯	米、壽司醋	1/27		厚片土司	厚片土司
		燒海苔	海苔			雙菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇、黑胡椒醬
		小瓜玉米沙拉	小黃瓜、玉米、沙拉醬			芝麻海芽	海帶芽、紅蘿蔔、白芝麻
		素鬆	素鬆			雙醬(草莓+煉乳)	草莓醬、煉乳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	小米飯	小米、米		午餐	素水餃	水餃
	(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
	(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			照燒玉米	非基改玉米、照燒醬、奶油
		炸茄子	茄子			炒高麗菜	高麗菜、薑
		小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			關東煮湯	白蘿蔔、玉米筍、甜不辣、味噌、紅蘿蔔、
		炒雙色花椰	青花菜、白花菜、薑				
		冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑				
	晚餐	醬油炒飯	米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、醬油、毛豆仁、筍		晚餐	燕麥飯	燕麥粒、米
		糖醋豆包	非基改豆包、青椒、紅蘿蔔		(蛋素)	糖醋炸蛋	CAS洗選蛋、台芹、滷包、八角
		味噌醬燒洋芋鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、紅甜椒、味噌		(全素)	糖醋豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			紅椒洋芋鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、紅甜椒、香菜
		義式番茄湯	非基改玉米、馬鈴薯、蕃茄、西洋芹、奶油、角螺			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
						綜合炸物	芝麻球、芋籤、素甜不辣、四季豆
						蘿蔔蓮子湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、蓮子、薑、紅棗

