

普台國民小學111年05月23日至111年05月29日菜單

日期	111年5月23日		111年5月24日		111年5月25日		111年5月26日		111年5月27日		111年5月28日		111年5月29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	苦茶油麵線	1.5碗	濃醇豆漿	1碗	小米粥	1.5碗	香醇牛奶	1碗	豆腐味噌湯	1碗	鮮奶茶	1碗
	蜂蜜鬆餅	1份	滷豆干	65g	白饅頭	1份	芋泥包	1份	薄片吐司	1份	香噴噴壽司飯	1份	西式燒餅	1份
	爆漿小餐包	1份	鮮燴大瓜	55g	醬油炒蛋	65g	塔香豆包	65g	腐皮針菇	65g	海苔細片	1份	黑胡椒炒蛋	65g
	奶油椒香小油腐	55g	麵筋+馬鈴薯	45g	醬油豆包絲	65g	凉拌海帶根	55g	奶酥果醬	45g	黃金玉米粒	55g	黑胡椒炒豆包	65g
	玉米脆片	55g	炒油菜	55g	白玉海結	55g	豆漿	55g	蒸地瓜	55g	素鬆	25g	麵筋+馬鈴薯	55g
	雙色蘿蔔	55g			火腿片	1份	炒小白菜	55g	枸杞絲瓜	55g	小黃瓜絲	55g	火腿海芽	55g
	炒地瓜葉	55g			炒地瓜葉	55g							炒高麗菜	55g
午餐	白米飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	古早味油飯	1.5碗	糙米飯	1碗	客家炒板條	1.5碗	中切沙拉台	1份	焗烤飯	1碗
	蕃茄炒蛋	65g	日式關東煮	65g	五彩繪栗子	55g	日式蒸蛋	65g	玉米炒蛋	65g	素火腿片	1份	香滷四角油腐	65g
	蕃茄豆腐	65g	素生炒尤魚	55g	炸茄子	55g	素鬆蒸豆腐	65g	玉米炒干丁	65g	茄汁螺旋麵	55g	塔香鮮蔬小炒	55g
	螞蟻上樹	55g	炒小白菜	55g	炒高麗菜	55g	奶油烤洋芋	55g	毛豆箭筍	55g	起司片	55g	炒青江菜	55g
	五彩繪栗子	55g	綠豆仙草湯	1碗	冬瓜薏仁素排湯	1碗	鮮菇燴玉筍	55g	炒鵪白菜	55g	蔬食沙拉	55g	芹香結頭菜湯	1碗
	炒青江	55g					炒地瓜葉	55g	冬菜菇菇湯	1碗	玉米濃湯	1碗		
	四神湯	1碗					綠豆薏仁湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	光泉米漿	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗	水餃	1.5碗	素燥拌麵	1.5碗	薏仁飯	1份	紫米飯	1碗	素排骨麵線	1.5碗
	京醬若絲	65g	茶香蛋	65g	滷味黑白切	65g	小滷鮮味素G	65g	雲南豆腐蓉	65g	糖醋炸蛋	65g	紅燒凍豆腐	65g
	結頭三彩	55g	茶香千干	65g	照燒醬烤玉米	65g	小瓜彩椒G丁	55g	香酥馬蹄條	55g	糖醋素鰻	65g	炸蚵仔酥	55g
	香酥薯餅	1份	玉米若末	55g	炒青江菜	55g	蠔油芥藍菜	55g	繽紛山藥小炒	55g	南瓜素菜煲	55g	鮮味黃瓜	55g
	炒高麗菜	55g	白菜滷	55g	金菇豆腐羹	1碗	若骨茶湯	1碗	炒油菜	55g	香酥芝麻球	55g	蠔油芥藍菜	55g
	田園蔬菜湯	1碗	炒大陸妹	55g					蘿蔔蓮子湯	1碗	炒大陸妹	55g		
			豆腐味噌湯	1碗							關東煮湯	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
養成份分析														
蛋白質	94	g	90	g	84	g	78	g	95	g	92	g	88	g
脂肪	68	g	67	g	89	g	85	g	85	g	88	g	86	g
醣類	315	g	310	g	290	g	288	g	310	g	325	g	301	g
熱量	2248	Kcal	2203	Kcal	2297	Kcal	2229	Kcal	2385	Kcal	2460	Kcal	2330	Kcal

香滷四角油腐

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、黑糖、奶粉	<三>	早餐	濃醇豆漿	豆漿
5/23	(蛋素)	蜂蜜鬆餅	鬆餅、蜂蜜	5/25		白饅頭	白饅頭
	(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油
		奶油椒香小油腐	非基改油豆腐、黑胡椒醬		(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、紅蘿蔔、醬油
		玉米脆片	玉米脆片			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		雙色蘿蔔	小黃瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			火腿片	火腿片
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			炒地瓜葉	地瓜葉、薑
	午餐	白米飯	米		午餐	古早味油飯	糯米、素火腿、非基改玉米、素若燥、紅蘿蔔、香菇
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、番茄			五彩燴栗子	青花、栗子、白精靈、小小菇、薑片、紅甜椒、黃甜椒
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、番茄			炸茄子	茄子
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、香菇			炒高麗菜	高麗菜、胡蘿蔔、薑
		五彩繪栗子	青花菜、栗子、香菇、薑、紅黃甜椒			冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排骨、大薏仁、薑
		炒青江	青江菜、薑			0	
		四神湯	大白菜、薏仁、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎				
	晚餐	燕麥飯	米、燕麥		晚餐	水餃	水餃
		京醬若絲	非基改豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、			酒味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、台芹
		結頭三彩	結頭菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、薑			照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬
		香酥薯餅	薯餅			炒青江菜	小白菜、薑
		炒菠菜	菠菜、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
		田園蔬菜湯	黃豆芽、大白菜、大黃瓜、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、薑			0	
		0				0	
<二>	早餐	苦茶油麵線	白麵線、高麗菜、苦茶油、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、香菇	<四>	早餐	小米粥	小米、米
5/24		滷豆干	非基改豆干、滷包	5/26		芋泥包	芋泥包
		鮮煨大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			塔香豆包	非基改豆包、九層塔
		麵筋+馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯			涼拌海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒小白菜	小白菜、薑
		0				0	
	午餐	蘑菇鐵板麵	白扁麵、高麗菜、非基改玉米、三色豆、香菇、蘑菇醬		午餐	糙米飯	糙米、米
		日式關東煮	非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素甜不辣、紅蘿蔔、味噌、台芹		(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素姆若絲、香菇
		素生炒尤魚	高麗菜、素鮑魚、香菇、木耳、台芹、紅蘿蔔		(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改豆腐、素若鬆、樹子、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、奶油
		綠豆仙草	綠豆、仙草凍			鮮菇燴玉筍	玉筍、木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑
		0				炒菠菜	菠菜、薑
		0				綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁
	晚餐	五穀飯	五穀米、米		晚餐	素燥拌麵	白意麵、素若燥、皮絲、薑
	(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋、台芹、滷包、八角粒			小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔片、毛豆仁、薑
	(全素)	茶香千干	非基改千干、紅蘿蔔、台芹			小瓜彩椒G丁	小黃瓜、杏鮑菇、腰果、紅黃甜椒、薑
		玉米若末	非基改玉米、紅蘿蔔、素紋若			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、木耳			若骨茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、大白菜、紅蘿蔔、香菇、若骨茶
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑				
		豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉	<日>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉
5/27		薄片吐司	薄片吐司	5/29		西式燒餅	燒餅
		腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇		(蛋素)	黑胡椒炒蛋	CAS洗選蛋、素黑胡椒醬
		奶酥果醬	奶酥果醬		(全素)	黑胡椒炒豆包	非基改豆包、素黑胡椒醬
		蒸地瓜	地瓜			麵筋+馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯片
		枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑			火腿海芽	火腿、海芽
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
	午餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、皮絲、素若燥、紅蘿蔔、木耳、香菇		午餐	焗烤飯	米、青花菜、玉米、紅甜椒、乳酪絲、
	(蛋素)	玉米炒蛋	非基改玉米、CAS洗選蛋、薑			香滷四角油腐	非基改油腐、滷包、八角粒
	(全素)	玉米炒干丁	非基改玉米、非基改豆干、薑			塔香鮮蔬小炒	高麗菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		毛豆筍筍	毛豆仁、筍筍、皮絲、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、薑、台芹、香菇
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、薑、台芹			0	
		0				0	
	晚餐	糙米飯	糙米、米		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、脆筍、香菇、紅蘿蔔、薑、木耳、素排骨酥
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素若燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、台芹、豆酥粉			紅燒凍豆腐	非基改凍腐、青椒、黃甜椒
		香酥馬蹄條	馬蹄條			炸蚵仔酥	蚵仔酥
		繽紛山藥小炒	山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、薑			鮮味黃瓜	大黃瓜、木耳、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		蘿蔔蓮子湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、蓮子、薑、紅棗			0	
		0				0	
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹				
5/28		香噴噴壽司飯	米、壽司醋				
		海苔細片	海苔細片				
		黃金玉米粒	非基改玉米				
		素鬆	素鬆				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
		0					
	午餐	中切沙拉台	沙拉台				
		素火腿片	素火腿				
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒				
		起司片	起司片				
		蔬食沙拉	小黃瓜、千島醬、玉米粒、葡萄乾、馬鈴薯				
		玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉、奶油				
		0					
	晚餐	紫米飯	紫米、米				
	(蛋素)	糖醋炸蛋	CAS洗選蛋、蕃茄醬、青椒				
	(全素)	糖醋素鱈	素鱈				
		南瓜素菜煲	南瓜、青花菜、四季豆、咖哩粉				
		香酥芝麻球	芝麻球				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改油腐、玉米筍、素甜不辣、紅蘿蔔、台芹				