

# 普台國民小學111年06月13日至111年06月19日菜單

日期	111年6月13日		111年6月14日		111年6月15日		111年6月16日		111年6月17日		111年6月18日		111年6月19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	豆腐味噌湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	古都菜頭湯	1碗	鮮奶茶	1碗	濃醇豆漿	1碗	芋頭粉絲	1碗
	香噴噴壽司飯	1碗	手撕麵包	65g	高麗菜包	65g	苦茶油麵線	60g	墨西哥捲餅	1份	薄片吐司	1份	刈包	1個
	燒海苔	1片	芝麻包	65g	木須炒蛋	55g	滷豆腐	55g	針菇炒蛋	65g	奶酥果醬		火腿片	一片
	素鬆	20g	奶油椒香小干丁	55g	木須炒干絲	55g	鮮味蒲瓜	55g	腐皮針菇	65g	白玉海結		起司片	1片
	美乃滋玉米	45g	香甜脆片	20g	蕃茄黃芽	45g	白菇海帶根	45g	炒馬鈴薯絲	55g	炒冬粉	55g	白芝麻糖粉	10g
	清燙小黃瓜	45g	素芋丸	1顆	素火腿	一片	腐皮白菜	55g	香甜脆片	25g	炒大陸妹	55g	炒小白菜	60g
		炒鵝白菜	55	炒小白菜	55g			炒高麗菜	55g					
午餐	五穀飯	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	青蔬蕃茄麵疙瘩	1.5碗	燕麥飯	1碗	客家炒飯條	1.5碗	擔擔麵	1.5碗
	鮮味蒸蛋	60g	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	65g	綜合炸物	65g	五香嫩腐	65g	玉米炒蛋	65g	豆腐炒蛋	65g
	樹子蒸豆腐	60g	彩椒腰果G丁	60g	香酥薯餅	1-2片	日式關東煮	65g	佛跳牆	55g	玉米炒干丁	65g	炒豆腐	65g
	香菇丸大黃瓜	60g	炒油菜	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	青江菜	65g	芹香茼蒿	55g	毛豆箭筍	55g	白菜炒年糕	65g
	醬爆腰果丁	55g	檸檬愛玉	1碗	炒大陸妹	70g	綠豆仙草蜜	1碗	炒油菜	55g	炒鵝白菜	55g	炒地瓜葉	55g
	炒青江菜	60g			筍片湯	1碗			冬瓜薏仁素排湯	1碗	冬菜菇菇湯	1碗	關東煮湯	1碗
綠豆仙草蜜	一碗													
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	光泉鮮乳	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗	薏仁飯	1碗	白醬奶油蘑菇麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	白米飯	1碗
	南洋咖哩豆腐	65g	素燥滷蛋	65g	海結燒素G	65g	茶香蛋	60g	香酥豆腐鹽酥G	65g	黃金豆腐	65g	五更昌旺煲	65g
	鮮菇燴玉筍	60g	素燥嫩豆腐	65g	五彩素腰花	55g	茶香豆干	60g	栗香彩椒小瓜	60g	五彩繪栗子	55g	香滷杏鮑菇	55g
	猴菇燒白菜	60g	蒙古鮮蔬小炒	60g	素蚵仔酥	55g	日式馬鈴薯	60g	炒蚵白菜	60g	羊若空心菜	55g	西芹腰果	55g
	沙茶芥蘭	60g	松菇蒲瓜	60g	炒高麗菜	65g	咖哩粉絲煲	60g	紫菜素丸湯	1碗	若骨茶湯	1碗	炒青江菜	55g
	玉米蘿蔔湯	1碗	素羊若空心菜	60g			炒油菜	60g					冬瓜薏仁湯	1碗
		榨菜皮絲湯	1碗			芹香蘿蔔湯	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
<b>養成份分析</b>														
蛋白質	45	g	47	g	45	g	47	g	31	g			30	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	21	g			28	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	190	g			96	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1073	Kcal			756	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹	<三>	早餐	米漿	米漿、豆漿(不喝米漿)
6/13		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	6/15		高麗菜包	高麗菜包
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	木須炒千絲	非基改豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		美乃滋玉米	非基改玉米、素沙拉醬			蕃茄黃芽	黃豆芽、番茄、薑
		清燙小黃瓜	小黃瓜			素火腿	素火腿
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、白米		午餐	白米飯	白米
		鮮味蒸蛋	蛋、素蟹肉絲、玉米粒			雲南豆腐蓉	非基改豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹、豆酥
		樹子蒸豆腐	豆腐、樹子、薑			香酥薯餅	三角小薯餅
		香菇九大黃瓜	大黃瓜、小清丸、香菇、紅蘿蔔			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、薑
		醬爆腰果丁	豆子、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			筍片湯	筍片、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		綠豆仙草蜜	綠豆、仙草凍				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	素排骨酥麵線	紅麵線、高麗菜、素排骨、脆筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、馬鈴薯、素咖哩粉、紅蘿蔔			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒
		猴菇燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、乾香菇			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		沙茶介蘭	芥藍菜、素沙茶、薑			炒高麗菜	高麗菜
		玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹			麵托地瓜	地瓜
<二>	早餐	香醇牛奶	全脂奶粉	<四>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹
6/14	(蛋素)	手撕麵包	手撕麵包	6/16		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油
	(全素)	芝麻包	芝麻包			滷豆腐	非基改豆腐、豆豉
		奶油椒香小干丁	非基改油腐、奶油			鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑
		香甜脆片	香甜脆片			白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑
		素芋丸	素芋丸			腐皮白菜	小白菜、非基改豆皮、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
	午餐	素三鮮炒麵	白油麵、高麗菜、紅蘿蔔、素蒟蒻、素火腿、素香若絲、乾香菇		午餐	青蔬蕃茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、番茄
		五香小油腐	非基改小油腐、青豆仁、滷包			綜合炸物	素小熱狗、麥克G塊、四季豆、薯條
		彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		炒油菜	油菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		檸檬愛玉	檸檬汁、檸檬、愛玉			綠豆仙草蜜	綠豆、仙草凍
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒		晚餐	薏仁飯	白米、薏仁
	(蛋素)	素燉油蛋	水煮蛋、素燉		(蛋素)	茶香蛋	水煮蛋、茶香滷包、八角
	(全素)	素燉嫩豆腐	非基改豆腐、素燉		(全素)	茶香豆干	非基改豆干、茶香滷包、八角
		蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干片、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑			日式馬鈴薯	馬鈴薯、素冬坡岩、白蘿蔔、紅蘿蔔
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、紅蘿蔔			炒油菜	油菜、薑
		榨菜皮絲湯	榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇			芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸子、薑、台芹、乾香菇

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	鮮奶茶	鮮奶、奶粉、紅茶包	<日>	早餐	芋頭粉絲	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔絲、豆皮
6/17		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	6/19		刈包	刈包
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			素火腿片	素火腿片
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			起司片	起司片
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油			白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻
		香甜脆片	香甜脆片			炒小白菜	小白菜
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	燕麥飯	燕麥、米		午餐	擔擔麵	涼麵、小黃瓜絲、芝麻醬、花生粉、花椒粉
		五香嫩腐	非基改油腐、紅蘿蔔、台芹、八角粒、滷包			豆腐炒蛋	蛋、豆腐、素火腿、薑
		佛跳牆	大白菜、素火腿、白果、紅蘿蔔、香菇、紅棗			炒豆腐	豆腐、素火腿
		芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			白菜炒年糕	大白菜、韓式年糕、素蠔肉絲、紅蘿蔔、皮絲
		炒油菜	油菜、薑			地瓜葉	地瓜葉、薑
		冬瓜薏仁素排骨湯	冬瓜、素排骨、大薏仁、薑			關東煮	味噌、油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、素甜不辣
		0					
	晚餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、紅甜椒、素培根、非基改玉米、奶粉、奶油		晚餐	白米飯	米
		香酥豆腐鹽酥G	非基改豆腐、素鹹酥G			五更腸旺	豆腐、麵腸、酸菜、金針菇、紅蘿蔔、香菇
		栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素茼蒿、紅蘿蔔、薑			香滷杏鮑菇	杏鮑菇
		炒蚵白菜	蚵白菜、薑			西芹腰果	西芹、腰果、香菇、薑
		紫菜素丸湯	素丸、紫菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		0				冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
<六>	早餐	濃醇豆漿	豆漿				
6/18		薄片吐司	吐司				
		奶酥果醬	奶酥果醬				
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔				
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、香菇肉燥、紅蘿蔔、香菇、木耳、台芹珠				
		炒大陸妹	大陸妹				
		0					
	午餐	客家炒飯條	飯條、高麗菜、皮絲、素肉燥、紅蘿蔔、木耳、乾香菇				
		玉米炒蛋	玉米、蛋				
		玉米炒干丁	玉米、豆干				
		毛豆筍筒	筍筒段、毛豆仁、皮絲、				
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑、台芹珠				
	晚餐	香椿炒飯	高麗菜、三色豆、素肉糙、香椿醬、白米				
		黃金豆腐	豆腐				
		五彩繪栗子	青花菜、栗子、白精靈、小小菇、紅甜椒、黃甜椒				
		羊肉空心菜	空心菜、素羊肉				
		若骨茶湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、肉骨茶包				
		0					
		0					