

# 普台國民小學108年05月27日至108年06月02日菜單

日期	5月27日		5月28日		5月29日		5月30日		5月31日		6月1日		6月2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	芋頭米粉湯	1碗	豆漿	1碗	紅豆牛奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	地瓜粥	1碗	南瓜濃湯	1碗
	刈包	40g	銀絲捲	70g	全麥吐司	2片	地瓜包	40g	厚片吐司	1片	苦茶油薑麵線	30g	墨西哥捲餅	1片
	古早味炒全蛋	60g	菜脯碎干	60g	素火腿片	1片	玉米炒蛋	60g	乾燒豆包	60g	滷豆包	55g	馬鈴薯蛋沙拉	60g
	素滷若	55g	快炒筍瓜	25g	起司片	1片	玉米炒干丁	55g	果醬	1匙	鮮菇大黃瓜	20g	洋芋沙拉	55g
	炒酸菜	25g	香滷海結	50g	素沙拉醬	20g	薑絲鮮菇冬瓜	55g	香酥芋丸	1顆	素鬆	45g	山藥捲	1個
	清蒸玉米	50g	薑絲地瓜葉	65g	生菜+蕃茄	40g	清炒豆芽菜	50g	炒青江菜	60g	炒油菜	60g	蕃茄片	45g
	紅絲高麗菜	60g					炒高麗菜	60g					小黃瓜絲	30g
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	漢堡	1碗	古早味油飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	紅麥小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	咕嚕豆腸	65g	蕃茄炒蛋	75g	素香酥排	65g	日式關東煮	60g	咖哩洋芋炒蛋	70g	梅干滷蛋	1顆	綜合滷味	65g
	焦溜馬鈴薯	60g	蕃茄炒豆腐	80g	炸雙薯條	60g	焗烤鮮蔬	55g	咖哩醬佐豆包	65g	梅干東坡若	1片	香酥秀珍菇	60g
	清炒絲瓜	70g	玉米若末	60g	咖哩貝殼麵	60g	炒莧菜	65g	醬烤玉米	50g	香料腰果洋芋	65g	松菇蒲瓜	55g
	蠔油芥藍菜	65g	白菜滷	55g	千島沙拉	50g	筍片湯	1碗	小瓜香拌木耳	60g	螞蟻上樹	60g	清炒高麗菜	65g
	四神湯	1碗	有機小松葉	65g	玉米濃湯	1碗			有機空心菜	65g	炒紅莧菜	70g	檸檬愛玉	1碗
			黑糖珍珠地瓜	1碗					紅燒湯	1碗	三絲豆腐羹	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	布丁	一杯	豆漿	一碗	優酪乳	一瓶	麵包	一個	包子	一個
晚餐	麻香飯	1碗	時蔬炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗
	醬爆豆包	60g	酸菜素肚	60g	豆腐炒蛋	60g	海結燒素G	60g	香燥豆干	60g	雲南豆腐蓉	60g	素客家小炒	60g
	奶油針菇	55g	西芹腰果	55g	炒豆腐	55g	芹香蒟蒻	60g	塔香鮑菇	60g	酥炸地瓜條	65g	甜豆玉筍	60g
	甘燒大黃瓜	60g	塔香杏鮑菇	60g	燒冬瓜	50g	炒大陸妹	65g	馬鈴薯炒青椒	45g	海絲雙色	40g	炒大白菜	65g
	炒龍鬚菜	60g	炒莧菜	60g	素炒黃豆芽	50g	蘿蔔香菇素丸湯	1碗	炒鴨白菜	65g	炒A菜	65g	冬瓜薏仁湯	1碗
	當歸皮絲湯	1碗	蕃茄味噌湯	1碗	炒小白菜	60g			白花蘿蔔湯	1碗	刺瓜湯	1碗		
					木耳金針湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	48	g	48	g	46	g	44	g	45	g	49	g	23	g
脂肪	45	g	45	g	42	g	43	g	44	g	46	g	21	g
醣類	276	g	280	g	275	g	276	g	280	g	277	g	89	g
熱量	1701	Kcal	1717	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	637	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
20	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、苔芹、乾香菇	<三>	早餐	紅豆牛奶	紅豆、全脂奶粉
5/27		刈包	刈包	5/29		全麥吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋			素火腿片	素火腿片
	(全素)	素滷若	素東坡若、薑			起司片	起司片
		炒酸菜	酸菜、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		清蒸玉米	非基改玉米			生菜+蕃茄	美生菜、牛蕃茄
		紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	漢堡	漢堡
		咕嚕豆腸	非基改豆腸、鳳梨、黃甜椒、紅甜椒			素香酥排	素香酥排
		焦溜馬鈴薯	洋芋、紅蘿蔔、台芹			炸雙薯條	薯條、地瓜薯條
		清炒絲瓜	絲瓜、解若絲、薑			咖哩貝殼麵	貝殼麵、洋芋、青花菜、紅甜椒
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、枸杞、薑			千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			玉米濃湯	非基改玉米醬、非基改玉米粒、洋芋、素火腿、奶粉
	晚餐	麻香飯	白米、黑芝麻		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		醬爆豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、薑
		奶油針菇	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、薑			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、台芹、薑
		當歸皮絲湯	皮絲、紅棗、薑、當歸、非基改玉米			炒小白菜	產銷小白菜、薑
						木耳金針湯	乾金菇、木耳、非基改角螺、薑、台芹
<二>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
5/28		銀絲捲	銀絲捲	5/30		地瓜包	小地瓜包
		菜脯碎干	非基改豆干、菜脯、毛豆仁		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		香滷海結	海帶結、紅蘿蔔、薑			薑絲鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、薑
		薑絲地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔
		0				炒高麗菜	高麗菜
	午餐	五穀飯	白米		午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、豆輪、紅蘿蔔、乾鈕菇、老薑
	(蛋素)	番茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			日式關東煮	非基改油豆腐丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改豆腐、蕃茄、薑			焗烤鮮蔬	四季豆、玉米筍、小小菇、紅甜椒、薑、乳酪絲
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素碎肉			炒莧菜	有機莧菜、薑
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、香菇
		有機小松葉	有機小松葉、薑			0	
		黑糖珍珠地瓜	地瓜、生芋圓、粉圓				
	晚餐	時蔬炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	香椿炒板條	板條、非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、香椿醬
		酸菜素肚	素肚、酸菜、薑			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		塔香杏鮑菇	杏鮑菇、薑、九層塔			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒莧菜	莧菜、薑			蘿蔔香菇素丸湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、素丸子、香菇、薑、芹菜
		蕃茄味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽、蕃茄			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉
5/31		厚片吐司	厚片吐司	6/2		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	水煮蛋、洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		果醬	草莓果醬		(全素)	洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		香酥芋丸	芋頭丸			山藥捲	嫩惹山藥捲
		炒青江菜	青江菜、薑			蕃茄片	牛蕃茄
						小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	全糙米飯	白米、黑芝麻		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	咖哩洋芋炒蛋	CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜
	(全素)	咖哩醬佐豆包	非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉			香酥秀珍菇	秀珍菇
		醬烤玉米	水果玉米、奶油			松菇蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑
		小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			清炒高麗菜	高麗菜
		有機空心菜	有機空心菜、薑			檸檬愛玉	檸檬、愛玉
		紅燒湯	蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬			0	
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	麻醬麵	細黃油麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬
		香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔			甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		馬鈴薯炒青椒	馬鈴薯絲、青椒絲、紅蘿蔔絲、黑胡椒			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			冬瓜薏仁湯	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
		白花蘿蔔湯	白花菜、非基改玉米、紅蘿蔔、菜心、非基改豆皮、台芹			0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
6/1		苦茶油薑麵線	苦茶油、麵線、薑末				
		滷豆包	非基改嫩豆腐、豆豉、薑				
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒油菜	油菜、薑				
		0					
	午餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米				
	(蛋素)	梅干滷蛋	水煮蛋、梅干菜、薑				
	(全素)	梅干東坡若	東坡若、梅干菜、薑				
		香料腰果洋芋	洋芋、青椒、腰果、洋香菜、迷迭香				
		螞蟻上樹	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳				
		炒紅苜蓿	紅苜蓿、薑				
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	晚餐	白米飯	白米				
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥粉、台芹、薑				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		海絲雙色	海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑				
		炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹				