

普台國民小學112年12月04日至112年12月10日菜單

日期	12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10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	香蒸地瓜	1份	餐包(蛋素)	1份	高麗菜粥	1碗	刈包	1份	草莓夾心麵包	1份	奶皇包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份
	醬炒千絲	55g	芋泥包(全素)	1份	蠔油麵常	55g	沙茶油片絲	55g	洋芋炒蛋(蛋素)	50g	芝麻包(全素)	1份	玉米炒蛋(蛋素)	50g
	小瓜脆常	55g	茶香干丁	55g	榨菜三絲	50g	黃芽麵筋	50g	洋芋豆包絲(全素)	55g	鐵板油豆腐	55g	玉米干丁(全素)	55g
	高麗菜	50g	洋芋溫沙拉	55g	牛奶小饅頭	1份	芝麻糖粉	8g	枸杞雙耳	45g	白菜雙菇	50g	什錦季豆	55g
	鮮蔬米粉湯	1碗	青江菜	50g	油菜	50g	鵝白菜	50g	五彩球	10g	花椰菜	50g	奶酥醬	8g
			阿華田	1碗			米漿	1碗	芥藍菜	50g	香醇牛奶	1碗	菠菜	50g
									黑豆漿	1碗			豆漿紅茶	1碗
午餐	胚芽飯	1碗	時蔬炒板條	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	豆腐三絲羹麵	1.5碗	麥片飯	1碗	麵線糊	1.5碗
	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	糖醋豆包	55g	醬油炒蛋(蛋素)	50g	腰果G丁	55g	時蔬豆常	55g	菜脯煎蛋(蛋素)	1份	腐皮芽菜	45g
	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	猴菇白菜	50g	醬爆干片(全素)	55g	芝麻球雙拼	1份	焗烤蔬菜煲	50g	香煎豆腐(全素)	1份	綜合排谷酥	45g
	紅苧白花	50g	花椰菜	50g	焗汁洋芋	55g	高麗菜	50g	什錦結頭菜	55g	田園玉米	50g	鮮菇大瓜	50g
	紅燒洋芋	55g	Q豆燒仙草	1碗	蒙古高麗菜	50g	摩摩喳喳	1碗	青江菜	1碗	小瓜甜條	50g	鵝白菜	50g
	芥藍菜	50g			菠菜	50g					油菜	50g		
	大瓜油腐湯	1碗			酸菜油腐湯	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	波蜜乳酸多	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	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	糙米飯	1碗	素蝦仁炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗
	瓜仔若燥	45g	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	滷味小吃	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	家常嫩腐	55g	京醬黑干	55g	雲南豆腐蓉	55g
	玉筍冬瓜	50g	藥膳油腐(全素)	1份	金平牛蒡	50g	五香豆干(全素)	1份	季豆素羊若	55g	香酥花枝丸	1份	泡菜年糕	55g
	塔香海根	55g	大瓜什錦	50g	芥藍菜	50g	梅干筍片	55g	白菜素赤羹	50g	高麗菜	50g	彩椒素腰花	50g
	油菜	50g	秀菇季豆	55g	白菜金菇湯	1碗	螞蟻上樹	55g	菠菜	50g	金茸海芽湯	1碗	青江菜	50g
	結頭菜湯	1碗	鵝白菜	50g			花椰菜	50g	薑絲冬瓜湯	1碗			銀羅藥膳湯	1碗
			筍片皮絲湯	1碗			蘿蔔玉米湯	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	57	g	66.9	g	75.6	g	58.1	g	60.1	g	67.5	g	68.2	g
脂肪	49.2	g	56.3	g	59	g	53.8	g	49	g	53.6	g	60.9	g
醣類	240.7	g	278.8	g	269.4	g	241.3	g	257	g	275.9	g	204.3	g
熱量	1633.2	Kcal	1889.5	Kcal	1911.8	Kcal	1681.5	Kcal	1709.6	Kcal	1856	Kcal	1638.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	香蒸地瓜	地瓜	(三)	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔、香菇
12/4		醬炒干絲	豆子、青椒、紅蘿蔔、香菇	12/6		蠔油麵常	麵常、甜椒、薑
		小瓜脆常	小黃瓜、茼蒿脆常、紅蘿蔔、香菇			榨菜三絲	榨菜、白蘿蔔、甜椒、木耳
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		鮮蔬米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇			油菜	油菜、薑
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔		蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔
	奶素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆		全素	醬爆干片(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		紅尤白花	花椰菜、素紅尤、木耳、薑			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉
		紅燒洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆輪、薑			蒙古高麗菜	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		芥藍菜	芥藍菜、薑			菠菜	菠菜、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑			酸菜油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、酸菜、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		瓜仔若燥	豆干、素花瓜、素若燥			滷味小吃	豆干、海帶結、玉米筍、素丸子、薑
		玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑			金平牛蒡	牛蒡、紅蘿蔔、芝麻
		塔香海根	海帶根、金針菇、九層塔、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		油菜	油菜、薑			白菜金菇湯	大白菜、金針菇、紅蘿蔔、薑
		結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑				
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	刈包	刈包
12/5		芋泥包(全素)	芋泥包	12/7		沙茶油片絲	豆干、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬
		茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包			黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		青江菜	青江菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		阿華田	阿華田、奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	時蔬炒飯條	飯條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳		午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉
		糖醋豆包	豆包、西洋芹、杏鮑菇、紅蘿蔔			腰果G丁	豆G、馬鈴薯、青椒、甜椒、腰果、薑
		猴菇白菜	大白菜、芋頭、猴頭菇、木耳、薑			芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		Q豆燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁			摩摩喳喳	地瓜、地瓜圓、西谷米、芋圓、椰奶、奶粉
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、醬油
	奶素	藥膳油腐(全素)	油豆腐、藥膳包		奶素	五香豆干(全素)	豆干、杏鮑菇、醬油
		大瓜什錦	大黃瓜、豆干、金針菇、薑			梅干筍片	竹筍、豆干、梅干菜、薑
		秀菇季豆	四季豆、玉米筍、秀珍菇、甜椒、薑			螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎、豆瓣醬
		鵝白菜	鵝白菜、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

