

# 普台國民小學112年12月18日至112年12月24日菜單

日期	12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
<b>早餐</b>			薄片吐司	1份	燒餅	1份	手撕麵包(全素)	1份	沖繩黑糖捲	1份	藍莓夾心麵包	1份	清粥	1碗
			彩繪小油丁	55g	塔香炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(蛋素)	1份	酸菜麵常	45g	和風豆干	50g	豆豉炒蛋(蛋素)	50g
			素腿高麗菜	45g	塔香豆輪(全素)	50g	油片洋芋絲	55g	秀菇季豆	55g	奶油白菜	50g	豆豉油腐(全素)	55g
			草莓果醬	5g	榨菜三絲	50g	時蔬冬粉	50g	高麗菜	50g	巧克力脆片	8g	大瓜麵筋	55g
			青江菜	50g	菠菜	50g	福山萵苣	50g	麻香豆漿	1碗	油菜	50g	芝麻小饅頭	1份
			冬瓜牛奶	1碗	豆漿紅茶	1碗	米漿	1碗			香醇牛奶	1碗	鵝白菜	50g
													豆漿	10g
<b>午餐</b>			烏龍炒麵	1.5碗	奶香田園炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	麥片飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗
			芹香干絲	45g	黃金豆腐	45g	木須炒蛋(蛋素)	50g	醬爆油腐	55g	翡翠蒸蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆包	55g
			椒鹽水餃	40g	茄汁洋芋	55g	木須干絲(全素)	55g	佛跳牆	50g	翡翠豆腐(全素)	55g	馬蹄條	1份
			油菜	50g	鵝白菜	50g	腐皮小瓜	55g	什錦白玉	50g	大瓜丸子	50g	福山萵苣	50g
			日式味噌湯	1碗	綠豆芋圓湯	1碗	油燜桂竹筍	55g	青江菜	50g	香菇筍茸	50g	珍珠奶茶	1碗
							芥藍菜	50g	八寶甜湯圓	1碗	菠菜	50g		
							四神湯	1碗			芋頭米粉湯	1碗		
<b>水果</b>	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>點心</b>			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
<b>晚餐</b>	素三鮮燴飯	1.5碗	糙米飯	1碗	胚芽飯	1碗	炸醬拌麵	1.5碗	紫米飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗
	鮮菇豆G	50g	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	栗子燒G	55g	照燒豆常	55g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份	薑母G	55g	皮絲若燥	45g
	甘梅地瓜薯	45g	藥膳百頁(全素)	1份	關東煮	55g	泡菜年糕	55g	茄汁蘭花干(全素)	1份	滷味小吃	55g	玉筍山藥	55g
	菠菜	50g	咖哩洋芋	55g	紅油花菜	50g	油菜	50g	薑絲海茸	55g	芥藍菜	50g	番茄花菜	50g
	冬瓜皮絲湯	1碗	鐵板銀芽	50g	高麗菜	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	彩繪結頭菜	50g	金針酸菜湯	1碗	青江菜	50g
			福山萵苣	50g	大瓜油腐湯	1碗			鵝白菜	50g			結頭腐皮湯	1碗
			蔬菜三絲湯	1碗					冬菜冬瓜湯	1碗				
<b>水果</b>	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

<b>蛋白質</b>	24.2	g	68.4	g	68.1	g	79.8	g	74.2	g	65.3	g	72.5	g
<b>脂肪</b>	38.4	g	50.8	g	55.8	g	50.4	g	60.8	g	57.6	g	56.1	g
<b>醣類</b>	119.1	g	297.7	g	257.2	g	37.3	g	255.6	g	250.8	g	300.7	g
<b>熱量</b>	918.8	Kcal	1921.9	Kcal	1803	Kcal	2253.6	Kcal	1866	Kcal	1782.7	Kcal	1998.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	燒餅	燒餅
12/18				12/20	蛋素	塔香炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
					全素	塔香豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
						榨菜三絲	榨菜、豆干、甜椒、木耳
						菠菜	菠菜、薑
						豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂
	午餐				午餐	奶香田園炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素玉米濃湯粉
						黃金豆腐	豆腐、香菇、椒鹽粉
						茄汁洋芋	馬鈴薯、素黑輪、毛豆仁、番茄醬
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂
	晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	胚芽飯	白米、糙米
		鮮菇豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔			栗子燒G	素G丁、豆干、栗子、香菇
		甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉			關東煮	白蘿蔔、玉米、素丸子、杏鮑菇
		菠菜	菠菜、薑			紅油花菜	花椰菜、素紅丸、薑
		冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、薑			高麗菜	高麗菜、皮絲、薑、枸杞
						大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	手撕麵包(全素)	手撕麵包
12/19		彩繪小油丁	油豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔	12/21		豆沙包(蛋素)	豆沙包
		素腿高麗菜	高麗菜、素火腿、木耳、薑			油片洋芋絲	油片、馬鈴薯、紅蘿蔔
		草莓果醬	草莓果醬			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳
		青江菜	青江菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	烏龍炒麵	烏龍麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	香Q米飯	白米
		芹香干絲	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、香菇、薑			蛋素	木須炒蛋(蛋素)
		椒鹽水餃	素水餃、椒鹽粉			全素	木須干絲(全素)
		油菜	油菜、薑				腐皮小瓜
		日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌				油潤桂竹筍
							芥藍菜
							四神湯
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包			照燒豆常	豆常、四季豆、美白菇
	全素	藥膳百頁(全素)	百頁豆腐、藥膳包			泡菜年糕	大白菜、年糕、素食泡菜、薑
		咖哩洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、素咖哩粉			油菜	油菜、薑
		鐵板銀芽	豆芽菜、青椒、木耳、黑胡椒、奶油			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		蔬菜三絲湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、薑				

