

普台國民小學105年12月05日至105年12月11日菜單

普台國民小學105年12月05日至105年12月11日菜單														
日期	12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11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	山藥鹹粥	1碗	米漿	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗	紅茶牛奶	1碗	鹹粥	1碗
	素蘿蔔糕	1片	南瓜雜糧饅頭	2顆	全麥吐司	2片	小芝麻包	30g	銀絲卷	1顆	黑糖饅頭	1顆	刈包	1片
	素鬆	50g	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	香椿滷蛋	1顆	彩椒干片	50g	京醬麵腸	30g	香滷豆包	30g
	滷海帶結	50g	起士豆包	75g	翠綠珍菇	10g	香椿滷嫩腐	50g	小瓜玉米筍	50g	玉米脆片	20g	白芝麻糖粉	10g
	白菜麵筋	50g	鮑菇蒲瓜	55g	起司片	1片	豆漿	50g	香菇滷苦瓜	50g	豆皮炒海帶芽	50g	鮮菇什錦	50g
	蠔油A菜	50g	芝麻拌海芽	10g	白花菜	50g	蕃茄黃芽	55g	培根花椰	50g	炒高麗菜	55g	青江菜	55g
			薑絲小白菜	50g			薑絲油菜	55g						
午餐	白米飯	1.5碗	地瓜飯	1.5碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	咖哩螺旋麵	1.5碗	紫米飯	1碗	味噌拉麵	1碗
	日式蒸蛋	60g	蕃茄豆腐	50g	黃金豆腐	55g	豆醬燒豆腸	70g	糖醋炸蛋	1顆	杏鮑菇炒豆干	70g	鮮菇素蝦蒸蛋	60g
	五更昌旺	60g	香酥薯餅	30g	白菜滷	50g	枸杞山藥	60g	糖醋烤麩	60g	焗烤洋芋	60g	鮮菇燴素肚	70g
	味噌燒銀蘿	60g	梅干豆輪	60g	枸杞青江菜	65g	素客家小炒	60g	田園四喜	55g	客家滷筍干	45g	炸茄子	45g
	洋芋火腿	55g	油菜	60g	冬瓜薏仁湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	空心菜	60g	莧菜	60g	紅燒蘿蔔	50g
	有機小松葉	60g	冬瓜山粉圓	1碗			紫菜鮮蔬湯	1碗	羅宋湯	1碗	當歸皮絲湯	1碗	鵝白菜	60g
	四神湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗	鮮奶	一盒	優酪乳	一罐	紅棗桂圓	一碗
晚餐	當歸麵線	1.5碗	台式素炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	夏威夷炒麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	白米飯	1.5碗
	滷黑干	65g	茶香滷方干	60g	玉米炒蛋	60g	炒豆包	50g	醬爆油腐	60g	芙蓉豆腐	60g	越式西芹炒鮮菇	50g
	酸菜筍茸	40g	芹香洋芋絲	60g	玉米若末	50g	炸醬茄子	60g	若絲悶筍	60g	鮮菇豆腐	50g	海絲雙色	60g
	銀芽三絲	55g	紅絲小芥菜	60g	三杯素雞	65g	銀芽雙色	65g	脆炒豆薯	60g	日式燒冬瓜	65g	鳳梨木耳	65g
	炒大陸妹	65g	雙色蘿蔔湯	1碗	薑絲南瓜	60g	蘑菇濃湯	1碗	炒鵝白菜	60g	炒青花菜	60g	炒油菜	60g
					營養莧菜	60g			什錦鮮菇湯	1碗	玉米海結湯	1碗	紫菜湯	1碗
					翡翠羹	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
營養成份分析														
蛋白質	67	g	65	g	64	g	68	g	63	g	67	g	67	g
脂肪	53	g	52	g	53	g	50	g	58	g	52	g	49	g
醣類	303	g	302	g	304	g	301	g	303	g	304	g	300	g
熱量	1957	Kcal	1936	Kcal	1949	Kcal	1926	Kcal	1986	Kcal	1952	Kcal	1909	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五> 12/9	早餐	小米粥	小米	<日> 12/11	早餐	鹹粥	芹菜、素火腿丁、高麗菜、香菇絲、非基改玉米粒
		銀絲卷	迷你銀絲卷			刈包	刈包
		彩椒干片	黃甜椒絲、紅甜椒絲、青椒絲、非基改豆干片			香滷豆包	非基改生小豆包
		小瓜玉米筍	冷凍玉米筍、小黃瓜去頭尾、紅蘿蔔切片			白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
		香菇滷苦瓜	苦瓜、紅蘿蔔中丁、香菇			鮮菇什錦	紅蘿蔔、生鮮香菇、杏鮑菇、雪白菇、洋地瓜片、素
		培根花椰	青花菜冷凍、素培根、紅蘿蔔切片			青江菜	青江菜、薑絲
						0	
	午餐	咖哩螺旋麵	紅蘿蔔、素火腿、洋芋、螺旋麵、南瓜、青花菜冷凍、蘋果		午餐	味噌拉麵	小烏龍、乾海帶芽、熟白芝麻粒、素魚板、黃豆芽、紅蘿蔔
	蛋素	糖醋炸蛋	青椒、薑絲、紅甜椒、黃甜椒、白煮蛋		全素	鮮菇素蝦蒸蛋	大成CAS洗選蛋、素蝦仁、生鮮香菇、毛豆仁
	全素	糖醋烤麩	青椒、薑絲、烤麩切塊、紅甜椒、黃甜椒		蛋素	鮮菇燴素肚	紅蘿蔔、素肚、生鮮香菇、薑片、杏鮑菇
		田園四喜	毛豆仁、非基改玉米粒、紅蘿蔔、洋芋			炸茄子	茄子
		空心菜	薑絲、空心菜			紅燒蘿蔔	紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片、香菇中小朵
		羅宋湯	牛蕃茄、高麗菜不切、生鮮香菇、西芹			鵝白菜	薑絲、鵝白菜
	晚餐	燕麥飯	燕麥粒		晚餐	白米飯	米
		醬爆油腐	九層塔、紅甜椒、非基改油豆腐小丁			越式西芹炒鮮菇	紅甜椒去頭籽、黃甜椒去頭籽、生鮮香菇、西洋芹菜、杏鮑菇、檸檬
		若絲悶筍	紅蘿蔔絲、薑絲、素肉絲、桂竹筍段			海絲雙色	青椒絲、紅蘿蔔、油腐皮切絲、海帶絲
		脆炒豆薯	非基改玉米粒、青豆仁、洋地瓜切小丁			鳳梨木耳	紅蘿蔔、薑絲、生鮮木耳片、鳳梨角
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			炒油菜	薑絲、油菜
		什錦鮮菇湯	金針菇、大白菜、生鮮香菇、黑木耳絲、紅蘿蔔絲			紫菜湯	非基改薄豆腐小丁、紫菜絲、薑絲
						0	
<六> 12/10	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶包				
		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭				
		京醬麵腸	薑片、生鮮香菇、麵腸片				
		玉米脆片	家樂氏原味玉米脆片				
		豆皮炒海帶芽	紅蘿蔔絲、乾海帶芽、皮絲、薑絲、芹菜				
		炒高麗菜	紅蘿蔔絲、黑木耳絲、高麗菜、薑絲				
		0					
	午餐	紫米飯	紫米				
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、青豆仁、杏鮑菇				
		焗烤洋芋	黃甜椒絲、洋芋、紅蘿蔔				
		客家滷筍干	筍干、朴菜絲、薑絲				
		莧菜	莧菜、薑絲				
		當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑絲、當歸中藥包				
	晚餐	香椿拌麵	青豆仁、素火腿丁、紅蘿蔔小丁、非基改玉米粒、生鮮香菇、白油麵				
	蛋素	芙蓉豆腐	芹菜、非基改薄豆腐小丁、薑末、大成CAS洗選蛋、生鮮香菇切絲				
	全素	鮮菇豆腐	生鮮香菇、芹菜、薑末、非基改薄豆腐中丁				
		日式燒冬瓜	冬瓜去皮籽、紅蘿蔔、素火腿丁、毛豆仁				
		炒青花菜	薑絲、青花菜冷凍、紅蘿蔔絲				
		玉米海結湯	非基改玉米段2公分、海帶結、薑絲				