

# 普台國民小學105年12月12日至105年12月18日菜單

普台國民小學105年12月12日至105年12月18日菜單														
日期	12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18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	五穀豆漿	1碗	糙米粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	廣東粥	1碗		
	黑糖饅頭	1顆	小奶皇包	1顆	全麥厚片土司	1片	芝麻包	1顆	豆沙包	1顆	和風蒸果子	1顆		
	鮮味燴蛋	1顆	醬炒麵腸	50g	脆炒洋芋	45g	素燥炒冬粉	60g	茶葉蛋	1顆	沙茶豆腐	60g		
	腐皮拌海芽	15g	芹香黃芽	45g	果醬	20g	清炒豆芽菜	40g	茶香方干	55g	福菜筍干	55g		
	醬滷冬瓜	55g	豆棗	25g	素燥地瓜葉	50g	香菇麵筋	45g	香烤地瓜	20g	乾煸四季豆	20g		
	螞蟻上樹	45g	大陸妹	50g	梅粉鮮蔬	45g	炒油菜	50g	紅絲海帶根	50g	炒油菜	50g		
	炒高麗菜	60g							炒A菜	50g				
午餐	水餃	8-15顆	燕麥飯	1.5碗	茄汁義大利麵	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	鮮蔬麵疙瘩(湯)	1.5碗	咖哩麵	1碗		
	紅燒豆包	55g	菜脯炒蛋	55g	蜜汁豆干	60g	味噌蛋豆腐	60g	腐乳素G	60g	素燥滷蛋	1顆		
	咖哩花菜	45g	菜脯碎干	60g	蒲瓜炒香菇	50g	味噌燒豆腐	55g	芋香壽喜燒	55g	素燥滷油腐	50g		
	有機黑葉白菜	55g	家常豆腐	50g	炒油菜	65g	蕃茄鮑菇煲	45g	腰果杏鮑菇	55g	炸雙薯條	65g		
	四神湯	1碗	拔絲地瓜	60g	南瓜濃湯	60g	毛豆三色	55g	清炒豆芽菜	65g	翠綠花椰	60g		
			炒油菜	45g			有機青松葉	60g			鮮菇雪花湯	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		
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒	運動飲料	一瓶				
晚餐	白米飯	1碗	香鬆炒麵	1.5碗	地瓜飯	1.5碗	芋絲炒米粉	1碗	小米飯	1碗				
	照燒油豆腐	55g	三杯豆腸	55g	奶香滑蛋	65g	五香黑干	50g	豆腐粉絲煲	65g				
	麻油素腰花	55g	西芹什錦	55g	奶香燴菇	50g	彩繪甜椒	40g	豆鼓苦瓜	50g				
	四喜針菇	55g	紅絲小白菜	60g	枸杞青瓜	60g	翠綠鵝白菜	65g	玉筍豆苗	55g				
	素燥地瓜葉	60g	義式蕃茄湯	1碗	翠綠雪裡紅	45g	玉米腐皮湯	1碗	炒高麗菜	60g				
	關東煮湯	1碗			炒高麗菜	60g			薑絲冬瓜湯	1碗				
					梅干筍片湯	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				
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	75	g	72	g	76	g	75	g	77	g	56	g		g
脂肪	46	g	47	g	48	g	46	g	48	g	30	g		g
醣類	303	g	299	g	305	g	303	g	309	g	206	g		g
熱量	1926	Kcal	1907	Kcal	1956	Kcal	1926	Kcal	1976	Kcal	1318	Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	五穀豆漿	五穀米、非基改菜洲豆漿	<三>	早餐	鮮奶茶	麥香紅茶包、奶粉
12/12		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭	12/14		全麥厚片土司	王田厚片吐司
	蛋素	鮮味燴蛋	乾海帶芽、白煮蛋、紅蘿蔔			脆炒洋芋	洋芋、紅蘿蔔、鮑魚菇
	全素	腐皮拌海芽	乾海帶芽、非基改生大豆包絲、紅蘿蔔			果醬	草莓果醬
		醬滷冬瓜	冬瓜、蔭冬瓜			素燥地瓜葉	香椿素肉燥、地瓜葉
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、芹菜、素肉醬、杏鮑菇中丁、香菇絲(乾)			梅粉鮮蔬	白色梅子粉、紅甜椒、黃甜椒、小黃瓜
		炒高麗菜	薑絲、高麗菜			0	
	午餐	水餃	熟水餃		午餐	茄汁義大利麵	非基改玉米粒、小烏龍、三色豆、素絞肉、蕃茄
		紅燒豆包	生鮮木耳、芹菜、非基改生小豆包、紅蘿蔔			蜜汁豆干	非基改豆干丁、熟白芝麻粒
		咖哩花菜	黑木耳絲、白花菜、紅蘿蔔、素火腿			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、紅蘿蔔、黑木耳絲、秀珍菇
		有機黑葉白菜	薑絲、有機黑葉白菜			炒油菜	油菜、薑絲
		四神湯	茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋蔥仁、大蔥仁、當歸、枸杞、山藥中丁			南瓜濃湯	紅蘿蔔、南瓜、洋芋、三色豆
	晚餐	白米飯	米		晚餐	地瓜飯	地瓜小丁
		照燒油豆腐	非基改四角油豆腐、熟白芝麻粒		蛋素	奶香滑蛋	紅蘿蔔、玉米菇、大成CAS洗選蛋、生鮮木耳
		麻油素腰花	素腰花、青椒、紅椒、鮮筍、香菇		全素	奶香燴菇	紅蘿蔔、玉米菇、生鮮木耳、非基改生大豆包
		四喜針菇	金針菇、生鮮木耳、紅蘿蔔、筍絲、芹菜			枸杞青瓜	枸杞、青木瓜、素肉片、紅蘿蔔、薑絲
		素燥地瓜葉	香椿素肉燥、地瓜葉			翠綠雪裡紅	紅蘿蔔、雪裡紅碎、薑絲、竹筍丁
		關東煮湯	白蘿蔔、非基改玉米段、紅蘿蔔、素黑輪條、芹菜			炒高麗菜	薑絲、高麗菜
						梅干筍片湯	皮絲、薑片、筍片、朴菜絲
<二>	早餐	糙米粥	糙米	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋蔥仁、紅蔥仁、大蔥仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片、艾實
12/13		小奶皇包	小奶皇包	12/15		芝麻包	小芝麻包 30g
		醬炒麵腸	九層塔、麵腸片			素燥炒冬粉	冬粉、三色豆、素火腿
		芹香黃芽	紅蘿蔔、黑木耳絲、素火腿、薑絲、芹菜、黃豆芽			清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜
		豆漿	豆漿			香菇麵筋	油泡、鈕扣菇、三色豆、薑絲
		大陸妹	薑絲、紅蘿蔔、大陸妹			炒油菜	油菜、薑絲
		0				0	
	午餐	燕麥飯	燕麥粒		午餐	全糙米飯	糙米
	蛋素	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯、毛豆		蛋素	味噌蛋豆腐	芹菜珠、非基改薄豆腐、大成CAS洗選蛋、乾海帶芽
	全素	菜脯碎干	碎菜脯、非基改豆干丁、毛豆仁		全素	味噌燴豆腐	芹菜珠、乾海帶芽、非基改薄豆腐
		家常豆腐	筍片、紅蘿蔔、生鮮木耳、素蒟蒻白魷魚、薑片、非基改四角油豆腐丁			蕃茄鮑菇煲	蕃茄、茄子、南瓜、杏鮑菇 (學校希望少用素料, 所以去掉素牛肉排)
		拔絲地瓜	地瓜角			毛豆三色	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁
		炒油菜	油菜、薑絲			有機青松葉	有機青松葉、薑絲
		綠豆西米露	西谷米、綠豆仁			義式蕃茄湯	蕃茄、大白菜、玉米、芹菜、素火腿
	晚餐	香鬆炒麵	三色豆、素肉鬆、素肉絲、非基改玉米粒、素火腿、油麵		晚餐	芋絲炒米粉	芥藍菜、新竹米粉、芋頭絲、素火腿、紅蘿蔔、香菇
		三杯豆腸	非基改豆腸、九層塔、薑片、紅蘿蔔			五香黑干	非基改黑豆干、生香菇、紅蘿蔔
		西芹什錦	黑木耳絲、紅蘿蔔、素羊肉、豆皮、西芹			彩繪甜椒	紅甜椒、青椒、黃甜椒、素肉片、生鮮木耳、薑絲
		紅絲小白菜	小白菜、薑絲、紅蘿蔔			翠綠鵝白菜	薑絲、鵝白菜
		義式蕃茄湯	高麗菜、蕃茄、非基改玉米粒、芹菜、素火腿			玉米腐皮湯	非基改生大豆包、紅蘿蔔、非基改玉米粒、素火腿、芹菜珠

