

# 普台國民小學105年12月19日至105年12月25日菜單

日期	12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25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			玉米若末粥	1碗	米漿	1碗	十寶粥	1碗	紅茶牛奶	1碗	小米粥	1碗	豆漿	1碗
			芝麻包	2顆	刈包	2片	芋泥包	30g	全麥厚片土司	1顆	黑糖饅頭	1顆	素菜包	1片
			素鬆	60g	滷香黑干片	1片	三色炒蛋	1顆	蜜汁干丁	50g	蠔汁細腐	30g	塔香烘蛋	55g
			甘貝芥菜	75g	白芝麻糖粉	10g	三色炒豆腐	50g	玉米脆片	50g	山藥鮮蔬	20g	茶香豆干	45g
			薑汁油腐	55g	酸菜若絲	1片	脆瓜	50g	果醬	50g	香菇滷苦瓜	50g	芋仔餅	50g
			三色炒豆芽	10g	炒大白菜	50g	香菇炒小瓜	55g	蠔油大陸妹	50g	素燥地瓜葉	55g	薑絲炒雙耳	55g
							炒高麗菜	55g					枸杞高麗菜	
午餐			雪菜若絲麵	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	鍋燒烏龍麵	1碗	燕麥飯	1.5碗	胚芽米飯	1碗	麻油麵線	1碗
			鮑菇炒蛋	50g	紅燒烤麩	55g	黃金豆腐	70g	茄汁炸蛋	1顆	麻婆紫茄燒腐	70g	越式西芹炒鮮菇	60g
			腐皮炒鮑菇	30g	苦瓜燒蔞瓜	50g	佛跳牆	60g	茶香滷豆包	60g	翠綠鮑菇	60g	素雞海帶滷	70g
			西芹腰果	60g	珍菇箭筍	65g	芹香海絲	60g	沙茶杏鮑菇	55g	脆炒豆薯	45g	炒油菜	45g
			炒地瓜葉	60g	營養菠菜	60g	有機嫩葉白菜	60g	南瓜粉絲煲	60g	紅顏白花	60g	薑汁地瓜湯	50g
			薑絲海結湯	1碗	紅豆湯圓	1碗			炒高麗菜	1碗	四神湯	1碗		
									清香結頭菜湯					
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			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	奶油火腿麵	1.5碗	素水餃	8-10顆	咖哩炒麵	1碗	古早味高麗菜飯	1.5碗	素羊若羹麵	1碗	客家炒粿條	1.5碗	薏仁飯	1.5碗
	腰果G丁	65g	杏鮑菇炒豆干	60g	鮮蔬滑蛋	60g	醬爆黑干	50g	日式關東煮	60g	紅燒蛋	1顆	香酥豆腸	50g
	芹香洋芋絲	40g	枸杞冬瓜	60g	鮮菇燴玉筍	50g	瓠瓜香菇羹	60g	芋泥酥卷	60g	紅燒油腐	50g	洋芋炒火腿	60g
	有機青松葉	55g	炒油菜	60g	客家小炒	65g	雙色花椰	65g	麻香海帶根	60g	地瓜薯條	65g	味噌南瓜麵筋	65g
	香菇銀蘿湯	65g	酸辣湯	1碗	炒A菜	60g	冬菜粉絲湯	1碗	炒油菜	60g	鵝白菜	60g	炒菠菜	1碗
					味噌湯	60g					當歸牛蒡湯	1碗	青木瓜燉湯	60g
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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	20	g	63	g	62	g	65	g	63	g	65	g	66	g
脂肪	8	g	48	g	53	g	49	g	50	g	51	g	48	g
醣類	116	g	300	g	302	g	303	g	303	g	304	g	300	g
熱量	616	Kcal	1884	Kcal	1933	Kcal	1913	Kcal	1914	Kcal	1935	Kcal	1896	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	米漿	白米
12/19		0		12/21		刈包	刈包
		0				滷香黑干片	黑豆干
		0				白芝麻糖粉	熟白芝麻粒
		0				酸菜若絲	薑絲、素肉絲、酸菜絲
		0				炒大白菜	薑絲、大白菜
						0	
	午餐	0			午餐	全糙米飯	糙米
		0				紅燒烤麩	烤麩、白蘿蔔、薑片、香菇
		0				苦瓜燒蔭瓜	苦瓜、蔭瓜
		0				珍菇箭筍	薑絲、紅蘿蔔、秀珍菇、箭筍
		0				營養菠菜	菠菜
		0				紅豆湯圓	紅豆、湯圓
	晚餐	奶油火腿麵	義大利麵條、西芹、鮑魚菇、素火腿、紅蘿蔔		晚餐	咖哩炒麵	紅蘿蔔、大白菜、油麵、生鮮香菇、生鮮木耳、素肉絲
		腰果G丁	腰果、非基改素G		蛋素	鮮蔬滑蛋	鮑魚菇、紅蘿蔔、玉米筍、小黃瓜、大成CAS洗選蛋
		芹香洋芋絲	芹菜、黑木耳、洋芋、紅蘿蔔		全素	鮮菇燴玉筍	鮑魚菇、紅蘿蔔、玉米筍、小黃瓜
		有機青松葉	有機青松葉、薑絲			客家小炒	素肉絲、紅蘿蔔、非基改豆干、芹菜、香菇絲
		香菇銀蘿湯	香菇絲、芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐皮			炒A菜	薑絲、A菜
		0				味噌湯	非基改薄豆腐、芹菜、乾海帶芽
<二>	早餐	玉米若末粥	非基改豆干、玉米粒、生鮮香菇、紅蘿蔔	<四>	早餐	十寶粥	燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁(小)、紅薏仁、大薏仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片、芡實
12/20		芝麻包	小芝麻包	12/22		芋泥包	小芋泥包
		素鬆	素肉鬆		蛋素	三色炒蛋	三色豆、薑絲、大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		甘貝芥菜	筴白筍、紅蘿蔔、小芥菜、香菇絲		全素	三色炒豆腐	薑絲、非基改薄豆腐、三色豆、非基改玉米粒
		薑汁油腐	薑片、非基改嫩油豆腐小丁			脆瓜	大茂花瓜
		三色炒豆芽	黑木耳、紅蘿蔔、豆芽菜			香菇炒小瓜	小黃瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲
		0				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
	午餐	雪菜若絲麵	素肉絲、雪裡紅、白扁麵、香菇絲、紅蘿蔔		午餐	鍋燒烏龍麵	小烏龍、素火腿片、素羊肉、小白菜、秀珍菇、紅蘿
	蛋素	鮑菇炒蛋	九層塔、薑片、大成CAS洗選蛋、紅蘿蔔、杏鮑菇			黃金豆腐	非基改薄豆腐
	全素	腐皮炒鮑菇	杏鮑菇、非基改生大豆包、九層塔、薑片、紅蘿蔔			佛跳牆	紅蘿蔔、筍片、芋頭、大白菜、香菇絲、蓮子乾、紅棗、白果
		西芹腰果	西洋芹、腰果、杏鮑菇、甜椒			芹香海絲	台芹、紅蘿蔔、海帶絲、薑絲
		炒地瓜葉	薑絲、地瓜葉			有機皺葉白菜	薑絲、有機皺葉白菜
		薑絲海結湯	紅蘿蔔、角螺、海帶結、薑絲、當歸			0	
	晚餐	素水餃	素水餃		晚餐	古早味高麗菜飯	紅蘿蔔、高麗菜、黑木耳、香菇絲、皮絲
		杏鮑菇炒豆干	非基改豆干丁、青豆仁、杏鮑菇			醬爆黑干	九層塔、紅蘿蔔、非基改黑豆干
		枸杞冬瓜	金針菇、冬瓜、薑絲、枸杞			瓠瓜香菇羹	素香菇羹、紅蘿蔔、蒲瓜、黑木耳、薑絲
		炒油菜	油菜、薑絲			雙色花椰	生鮮青花菜、生鮮白花椰菜、紅蘿蔔
		酸辣湯	筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳、生鮮香菇切片、非基改薄豆腐切絲、素火腿片			冬菜粉絲湯	金針菇、芹菜、紅蘿蔔、冬粉、冬菜、素小清丸
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	紅茶牛奶	麥香紅茶包5	<日>	早餐	豆漿	公糧米、米
12/23		全麥厚片土司	王田厚片吐司	12/25		素菜包	沖繩黑糖饅頭
		蜜汁干丁	熟白芝麻粒、非基改豆干丁		全素	塔香烘蛋	非基改凍豆腐丁、紅蘿蔔、生鮮香菇、薑片
		玉米脆片	家樂氏原味玉米脆片		蛋素	茶香豆干	白果罐、山藥、紅甜椒、黃甜椒
		果醬	草莓果醬			芋仔餅	大茂花瓜
		蠔油大陸妹	大陸妹、薑絲			薑絲炒雙耳	地瓜葉、素香菇肉燥
						枸杞高麗菜	枸杞、高麗菜、薑絲
	午餐	燕麥飯	燕麥粒		午餐	麻油麵線	白麵、素米血、非基改玉米、素羊肉、高麗菜、薑片
	蛋素	茄汁炸蛋	黃甜椒、青椒、水煮蛋、紅蘿蔔、薑絲			越式西芹炒鮮菇	紅甜椒、黃甜椒、生鮮香菇、西洋芹菜、杏鮑菇、豆芽菜、檸檬
	全素	茶香滷豆包	芹菜、薑絲、非基改生大豆包、紅蘿蔔			素雞海帶滷	非基改素雞、海帶結、生鮮香菇
		沙茶杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、薑片			炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑絲
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、細米粉、紅蘿蔔、薑絲			薑汁地瓜湯	地瓜、薑片
		炒高麗菜	紅蘿蔔、高麗菜、薑絲、黑木耳			0	
		清香結頭菜湯	芹菜、香菇絲、紅蘿蔔、結頭菜				
	晚餐	素羊若羹麵	油、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、素羊肉、秀珍菇、黑木耳		晚餐	薏仁飯	大薏仁
		日式關東煮	非基改四角油豆腐、白蘿蔔、素黑輪條、非基改玉米、芹菜珠			香酥豆腸	青椒片、豆腸
		芋泥酥卷	芋泥酥卷			洋芋炒火腿	洋芋、非基改玉米粒、紅蘿蔔、素火腿丁
		麻香海帶根	紅蘿蔔、海帶根、熟白芝麻粒、薑絲			味噌南瓜麵筋	油泡、南瓜、枸杞
		炒油菜	油菜、薑絲			炒菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑絲
		0				青木瓜燉湯	青木瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑片、芹菜、當歸
<六>	早餐	小米粥	小米				
12/24		黑糖饅頭	沖繩黑糖饅頭				
		蠔汁細腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、生鮮香菇、薑片				
		山藥鮮蔬	白果罐、山藥、紅甜椒、黃甜椒				
		香菇滷苦瓜	苦瓜、紅蘿蔔中丁、香菇				
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素香菇肉燥				
	午餐	胚芽米飯	胚芽米				
		麻婆紫茄燒腐	非基改薄豆腐、芹菜、薑碎、茄子				
		翠綠鮑菇	小豆苗、紅蘿蔔、芹菜、黑木耳絲、鮑魚菇				
		脆炒豆薯	薑絲、洋地瓜、酸菜絲、芹菜				
		紅顏白花	生鮮白花椰菜、紅蘿蔔、薑絲				
		四神湯	茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥中丁				
	晚餐	客家炒粿條	香菇絲、粿條、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、素肉絲				
	蛋素	紅燒蛋	芹菜、青豆仁、水煮蛋、紅蘿蔔				
	全素	紅燒油腐	芹菜、青豆仁、非基改油豆腐、紅蘿蔔				
		地瓜薯條	地瓜大粗條				
		鵝白菜	鵝白菜、薑絲				
		當歸牛蒡湯	生鮮牛蒡、當歸中藥包、薑絲、紅蘿蔔				