

普台國民小學105年12月26日至106年01月01日菜單

| 普台國民小學105年12月26日至106年01月01日菜單 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|--------|---------|------|--------|------|------|
| 日期 | 12月26日 | | 12月27日 | | 12月28日 | | 12月29日 | | 12月30日 | | 12月31日 | | 1月1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 | 豆漿 | 1碗 | 田園鹹粥 | 1碗 | 阿華田 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 香醇牛奶 | 1碗 | | | |
| | 銀絲捲 | 1顆 | 刈包 | 1個 | 厚片土司 | 1片 | 奶皇包 | 1顆 | 雙色饅頭 | 1顆 | | | |
| | 紅薯炒蛋 | 30g | 白芝麻糖粉 | 60g | 果醬 | 20g | 茶葉蛋 | 1顆 | 玉米脆片 | 20g | | | |
| | 芝麻豆干 | 20g | 素火腿片 | 75g | 麻香海帶根 | 10g | 茶香豆干 | 50g | 塔香鮑菇 | 50g | | | |
| | 綜合堅果 | 50g | 炒酸菜 | 55g | 芹香黃芽 | 45g | 香拌干絲 | 50g | 彩椒玉米筍 | 50g | | | |
| | 蒸地瓜 | 55g | 炒A菜 | 10g | 鮮菇油菜 | 50g | 蜜汁豆漿 | 55g | 枸杞高麗菜 | 50g | | | |
| | 薑絲小芥菜 | | | | | | 薑絲大陸妹 | 55g | | | | | |
| | 午餐 | 小米飯 | 1碗 | 素燥拌麵 | 1.5碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 雪菜若絲湯麵 | 1.5碗 | 香椿炒飯 | 1碗 | | |
| 醬爆黑干 | | 55g | 蕃茄炒蛋 | 50g | 雲南豆腐蓉 | 55g | 鐵板豆腐 | 70g | 蘑菇炒蛋 | 60g | | | |
| 芋香四喜 | | 50g | 蕃茄炒豆皮 | 55g | 螞蟻上樹 | 50g | 翠綠三絲 | 60g | 蘑菇豆腐 | 65g | | | |
| 蠔油青花鮮蔬 | | 65g | 白玉燒海結 | 60g | 白菜滷 | 65g | 脆炒豆薯 | 60g | 香菇丸炒大黃瓜 | 55g | | | |
| 有機皺葉白菜 | | 60g | 素燥地瓜葉 | 60g | 營養菠菜 | 60g | 有機小松葉 | 60g | 炒青江菜 | 60g | | | |
| 蒲瓜香菇湯 | | 1碗 | 四神湯 | 1碗 | 薑汁地瓜湯 | 1碗 | | | 酸辣湯 | 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 | | |
| 點心 | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 素羊若羹麵 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 | 咖哩麵 | 1碗 | 五穀飯 | 1.5碗 | | | | | |
| | 酸菜素肚 | 65g | 麻婆豆腐 | 60g | 香酥甜不辣 | 60g | 糖醋豆腸 | 50g | | | | | |
| | 黑米糕捲 | 40g | 焗烤南瓜 | 55g | 素燥滷蛋 | 1顆 | 白玉素若羹 | 60g | | | | | |
| | 客家小炒 | 55g | 三杯茄子 | 50g | 素燥滷油腐 | 65g | 翠綠花椰 | 65g | | | | | |
| | 炒油菜 | 65g | 蠔油大陸妹 | 60g | 枸杞高麗菜 | 60g | 清炒蚵白菜 | 60g | | | | | |
| | | | 結頭丸子湯 | 1碗 | 榨菜湯 | 1碗 | 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 | | | | | |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 60 | g | 63 | g | 61 | g | 64 | g | 47 | g | | g | g |
| 脂肪 | 49 | g | 48 | g | 15 | g | 48 | g | 35 | g | | g | g |
| 醣類 | 301 | g | 299 | g | 302 | g | 300 | g | 201 | g | | g | g |
| 熱量 | 1885 | Kcal | 1880 | Kcal | 1587 | Kcal | 1888 | Kcal | 1307 | Kcal | | Kcal | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|-------|----|--------|----------------------------------|-------|----|--------|--|
| <一> | 早餐 | 豆漿 | 非基改榮洲豆漿 | <三> | 早餐 | 阿華田 | 阿華田粉 |
| 12/26 | | 銀絲捲 | 銀絲卷 | 12/28 | | 厚片土司 | 玉田厚片吐司 |
| | 蛋素 | 紅蔘炒蛋 | 紅蘿蔔、大成CAS洗選蛋 | | | 果醬 | 草莓果醬 |
| | 全素 | 芝麻豆干 | 非基改豆干丁、熟白芝麻粒 | | | 麻香海帶根 | 海帶根、薑碎、熟白芝麻粒 |
| | | 綜合堅果 | 葡萄乾、黑豆、南瓜子、核桃、杏仁片、腰果 | | | 芹香黃芽 | 紅蘿蔔、黑木耳絲、素火腿片、薑絲、芹菜、黃豆 |
| | | 蒸地瓜 | 栗子地瓜、白色梅子粉 | | | 鮮菇油菜 | 油菜、鮑魚菇 |
| | | 薑絲小芥菜 | 薑絲、小芥菜、紅蘿蔔 | | | 0 | |
| | 午餐 | 小米飯 | 小米 | | 午餐 | 全糙米飯 | 糙米 |
| | | 醬爆黑干 | 紅蘿蔔、九層塔、非基改豆干丁 | | | 雲南豆腐蓉 | 非基改薄豆腐、芹菜、紅蘿蔔、薑絲、素火腿丁、松子 |
| | | 芋香四喜 | 素碎肉、青豆仁、非基改玉米粒、芋頭、紅蘿蔔 | | | 螞蟻上樹 | 高麗菜、冬粉、芹菜、黑木耳、杏鮑菇、香菇絲 |
| | | 蠔油青花鮮蔬 | 薑絲、紅蘿蔔、生鮮青花菜 | | | 白菜滷 | 黑木耳絲、紅蘿蔔、大白菜、角螺 |
| | | 有機皺葉白菜 | 有機皺葉白菜、薑絲 | | | 營養菠菜 | 菠菜、紅蘿蔔、薑絲 |
| | | 蒲瓜香菇湯 | 蒲瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜 | | | 薑汁地瓜湯 | 地瓜、薑片 |
| | 晚餐 | 素羊若羹麵 | 油麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、素羊肉、秀珍菇、黑 | | 晚餐 | 咖哩麵 | 生鮮香菇、素火腿丁、白油麵、紅蘿蔔、洋芋 |
| | | 酸菜素肚 | 酸菜絲、素肚、雪白菇、薑絲 | | | 香酥甜不辣 | 青椒、甜不辣條 |
| | | 黑米糕捲 | 黑米糕捲 | | 蛋素 | 素燥滷蛋 | 紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜、白煮蛋 |
| | | 客家小炒 | 香菇絲、非基改豆干片、芹菜、素火腿片、薑絲 | | 全素 | 素燥滷油腐 | 非基改三角油豆腐、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜 |
| | | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | | 枸杞高麗菜 | 枸杞、黑木耳絲、高麗菜、紅蘿蔔 |
| | | 0 | | | | 榨菜湯 | 素肉絲、薑絲、榨菜絲、紅蘿蔔 |
| <二> | 早餐 | 田園鹹粥 | 非基改玉米粒、芹菜、香菇絲、黑木耳、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 |
| 12/27 | | 刈包 | 刈包 | 12/29 | | 奶皇包 | 小奶皇包 |
| | | 白芝麻糖粉 | 熟白芝麻粒、糖粉 | | 蛋素 | 茶葉蛋 | 麥香紅茶包、大成CAS洗選蛋 |
| | | 素火腿片 | 素火腿片 | | 全素 | 茶香豆干 | 麥香紅茶包、鈕扣菇、非基改豆干丁、薑片 |
| | | 炒酸菜 | 酸菜絲、薑絲 | | | 香拌干絲 | 非基改豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔 |
| | | 炒A菜 | A菜、紅蘿蔔、薑絲 | | | 蜜汁豆漿 | 豆漿 |
| | | 0 | | | | 薑絲大陸妹 | 大陸妹、薑絲 |
| | 午餐 | 素燥拌麵 | 碎豆輪、青豆仁、紅蘿蔔、白麵、素火腿丁 | | 午餐 | 雪菜若絲湯麵 | 素肉絲、雪裡紅碎、白扁麵、香菇絲、紅蘿蔔 |
| | 蛋素 | 蕃茄炒蛋 | 蕃茄、大成CAS洗選蛋、生鮮木耳 | | | 鐵板豆腐 | 筍片、紅蘿蔔、生鮮木耳、非基改油豆腐 |
| | 全素 | 蕃茄炒豆皮 | 非基改生大豆包、生鮮木耳、蕃茄 | | | 翠綠三絲 | 黑木耳絲、小豆苗、金針菇、紅蘿蔔、芹菜 |
| | | 白玉燒海結 | 鴻喜菇、薑片、白蘿蔔、海帶結 | | | 脆炒豆薯 | 洋地瓜、酸菜、芹菜、薑絲 |
| | | 素燥地瓜葉 | 薑絲、地瓜葉 | | | 有機小松葉 | 有機小松菜、薑絲 |
| | | 四神湯 | 芡實、茯苓、川芎、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥 | | | 0 | |
| | 晚餐 | 白米飯 | 米 | | 晚餐 | 五穀飯 | 五穀米 |
| | | 麻婆豆腐 | 素碎肉、芹菜、非基改薄豆腐、素火腿、薑碎 | | | 糖醋豆腸 | 黃甜椒片、紅甜椒、非基改豆腸、鳳梨 |
| | | 焗烤南瓜 | 紅蘿蔔、葡萄乾、南瓜 | | | 白玉素若羹 | 生鮮木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、素香菇羹 |
| | | 三杯茄子 | 茄子、九層塔 | | | 翠綠花椰 | 青花菜、紅蘿蔔、薑絲 |
| | | 蠔油大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | | | 清炒蚵白菜 | 鵝白菜、薑絲 |
| | | 結頭丸子湯 | 結頭菜、芹菜、素丸子 | | | 鮮菇雪花湯 | 西芹、鮑魚菇、紅蘿蔔、非基改生大豆包 |

