

# 普台國民小學113年12月16日至113年12月22日菜單

日期	12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22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			清粥	1碗	薄片吐司	1份	古早味大餅	1份	餐包(蛋素)	1份	香蒸饅頭	1份	高麗菜包	1份
			酸菜麵常	50g	腐皮芽菜	50g	鮮菇豆常	50g	豆沙包(全素)	1份	白玉炒蛋(蛋素)	50g	什錦蘭花干	55g
			鮮菇玉米筍	50g	五色玉米	55g	豆薯三絲	50g	奶油小油丁	55g	白玉豆輪(全素)	50g	白菜雙菇	50g
			黑糖小饅頭	1份	草莓果醬	10g	甜條季豆	50g	素腿洋芋絲	55g	小瓜素蝦仁	55g	冬瓜麵筋	50g
			菠菜	50g	芥藍菜	50g	高麗菜	50g	營養堅果	10g	菇炒干絲	55g	青江菜	50g
			素若鬆	10g	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	福山萵苣	50g	油菜	50g	黑豆漿	1碗
									豆漿	1碗	冬瓜皮絲湯	1碗		
午餐			日式炒麵	1.5碗	地瓜飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	麥片飯	1碗	五色炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗
			茶香豆干	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	蜜汁干片	55g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	照燒豆包	55g	豆腐炒蛋(蛋素)	50g
			唐揚杏鮑菇	50g	油片豆薯絲(全素)	55g	黃金薯餅	1份	素鬆蒸油腐(全素)	1份	綜合炸物	40g	豆腐若末煲(全素)	55g
			油菜	50g	時蔬炒餅	55g	鵝白菜	50g	炸醬干丁	55g	芥藍菜	50g	小瓜素腰花	55g
			枸杞銀耳露	1碗	鮮味花菜	55g	綠豆粉糰	1碗	螞蟻上樹	50g	紅豆湯圓	1碗	筍絲若羹	55g
					青江菜	50g			菠菜	50g			高麗菜	50g
					味噌豆腐湯	1碗			大瓜湯	1碗			蘿蔔油腐湯	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			麵包	一份	養樂多	一份	光泉鮮乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	紅豆芋圓	一份
晚餐	番茄麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	高麗菜飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	芝麻飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	海芽味噌湯麵	1.5碗
	京醬排谷	55g	香Q滷蛋(蛋素)	1份	鹹水G	50g	筍干滷蛋(蛋素)	1份	五更豆腐	55g	和風油腐	55g	豆豉黑干	55g
	芋香天婦羅	1份	醬香豆干(全素)	1份	南瓜總匯	55g	筍干滷豆腐(全素)	1份	菇炒結頭菜	55g	薑絲海根	50g	芋頭餅	1份
	芥藍菜	50g	季豆豆G	55g	福山萵苣	50g	三杯滷味	55g	榨菜三絲	50g	番茄花菜	50g	乾邊季豆	55g
	玉米濃湯	1碗	麻瓜蘿蔔	50g	大瓜丸子湯	1碗	麻油冬瓜	50g	青江菜	50g	鵝白菜	50g	菠菜	50g
			高麗菜	50g			油菜	50g	白菜豆皮湯	1碗	結頭豆輪湯	1碗		
			若谷茶湯	1碗			紅燒湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	12.8	g	78.2	g	65.5	g	63	g	64.7	g	71.3	g	64.9	g
脂肪	33.7	g	55.4	g	51.7	g	57.8	g	60.1	g	54.7	g	53.9	g
醣類	85.5	g	296.2	g	277.7	g	222.9	g	289.6	g	277.2	g	250.8	g
熱量	696.6	Kcal	1996.7	Kcal	1837.8	Kcal	1664.1	Kcal	1958.6	Kcal	1885.9	Kcal	1747.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
12/16				12/18		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔
						五色玉米	玉米、豆薯、香菇、紅蘿蔔、青豆仁
						草莓果醬	草莓果醬
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐				午餐	地瓜飯	白米、地瓜
					蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽
					全素	油片豆薯絲(全素)	豆干、豆薯、紅蘿蔔
						時蔬炒餅	黃豆芽、素抓餅、紅蘿蔔、木耳、薑
						鮮味花菜	花椰菜、素G丁、甜椒、薑
						青江菜	青江菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
	晚餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、馬鈴薯、番茄、鴻喜菇、紅蘿蔔、香菇		晚餐	高麗菜飯	白米、高麗菜、玉米、皮絲、紅蘿蔔、香菇
		京醬排谷	素排谷、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻			鹹水G	素G丁、竹筍、花椰菜、紅蘿蔔、木耳、薑
		芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔			南瓜總匯	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔
		芥藍菜	芥藍菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
(二)	早餐	清粥	白米	(四)	早餐	古早味大餅	大餅
12/17		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑	12/19		鮮菇豆常	豆常、杏鮑菇、紅蘿蔔
		鮮菇玉米筍	玉米筍、美白菇、香菇、紅蘿蔔、薑			豆薯三絲	豆薯、茼蒿蟹若絲、木耳、薑
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			甜條季豆	四季豆、素甜不辣、玉米、紅蘿蔔、薑
		菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		素若鬆	素若鬆			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	日式炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	茄汁若醬麵	乾麵條、玉米、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬
		茶香豆干	豆干、美白菇、紅茶包			蜜汁子片	豆干、香菇、紅蘿蔔
		唐揚杏鮑菇	杏鮑菇、麵粉、太白粉			黃金薯餅	薯餅
		油菜	油菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔、薑
		枸杞銀耳露	木耳、冬瓜糖			綠豆粉粿	綠豆、粉粿、二砂
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	香Q油蛋(蛋素)	蛋、薑		蛋素	筍干油蛋(蛋素)	蛋、筍干
	全素	醬香豆干(全素)	豆干、薑		全素	筍干油豆腐(全素)	豆腐、筍干
		季豆豆G	四季豆、豆G、玉米筍、薑			三杯滷味	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		麻瓜蘿蔔	白蘿蔔、杏鮑菇、麻油瓜、薑			麻油冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、麻油
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
		若谷茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若骨茶包			紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑

