

# 普台國民小學106年11月27日至106年12月03日菜單

日期	11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日		12月3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	山藥麥片粥	1碗	紫米漿	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗				
	迷你銀絲捲	40g	高麗菜包	65g	全麥薄片吐司	2片	小芋泥包	40g	迷你銀絲捲	40g				
	塔香炒蛋	60g	香滷三角腐	55g	乾燒豆包	55g	蕃茄炒蛋	60g	素燥干丁	55g				
	塔香嫩油腐	55g	蕃茄炒筍瓜	50g	果醬	1匙	蕃茄炒豆皮	55g	芹香海絲	45g				
	花瓜	20g	清炒豆芽菜	45g	紅絲海帶根	45g	鮮菇炒大瓜	50g	素鬆	20g				
	鮮菇什錦	50g	炒小白菜	50g	炒油菜	50g	蜜汁豆棗	20g	炒高麗菜	50g				
	炒青江菜	50g					炒鵝白菜	50g						
午餐	芋頭地瓜飯	1碗	白米飯	1碗	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	水餃	8-10顆				
	磨菇豆腐	60g	梅干滷蛋	1顆	黃金豆腐	70g	咖哩洋芋炒豆腐	70g	照燒油腐	55g				
	田園三色	50g	梅干豆干	55g	佛跳牆	55g	腰果炒什菇	50g	白菇玉筍	50g				
	蘿蔔海帶根	50g	南瓜粉絲煲	55g	清炒絲瓜	65g	椒鹽四季豆	50g	有機小松葉	55g				
	炒大白菜	60g	三杯猴頭菇	50g	炒大陸妹	60g	有機皺葉白菜	55g	酸辣湯	1碗				
	刺瓜湯	1碗	有機青江菜	55g	地瓜QQ甜湯	1碗	蘿蔔腐皮湯	1碗						
			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				
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個						
晚餐	紅燒湯菘條	1碗	全糙米飯	1碗	雙麻炒飯	1碗	燕麥飯	1碗					五穀飯	1碗
	杏鮑菇炒豆包	55g	五香黑干	60g	照燒炸蛋	60g	日式關東煮	55g					醬爆油腐	55g
	日式燒冬瓜	50g	大瓜燴鮮菇	55g	醬燒黑豆干	55g	蒲瓜炒香菇	50g					絲瓜麵線	55g
	花椰菜	55g	玉米雪裡紅	50g	酥炸彩椒鮑菇	60g	蕃茄炒荸薺	55g					酥炸地瓜條	55g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒A菜	50g	炒花椰菜	60g	素燥地瓜葉	50g					炒小白菜	55g
			紫菜豆皮湯	1碗	冬瓜丸子湯	1碗	當歸皮絲湯	1碗					蘿蔔玉米湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	40	g	42	g	43	g	41	g	28	g	0	g	19	g
脂肪	33	g	35	g	36	g	36	g	26	g	0	g	18	g
醣類	273	g	278	g	277	g	280	g	186	g	0	g	75	g
熱量	1549	Kcal	1595	Kcal	1604	Kcal	1608	Kcal	1090	Kcal	0	Kcal	538	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、乾香菇、台芹、素絞肉	<三>	早餐	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
11/27		迷你銀絲捲	瑞穗牛奶饅頭	11/29		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	塔香嫩油豆腐	非基改嫩油豆腐、九層塔、薑			果醬	草莓果醬
		花瓜	花瓜			紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		鮮菇什錦	洋地瓜、香菇、杏鮑菇、白精靈菇、紅蘿蔔			炒油菜	油菜、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			0	
	午餐	芋頭地瓜飯	白米、小米		午餐	紫米飯	白米、紫米
		磨菇豆腐	非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁			黃金豆腐	非基改薄豆腐
		田園三色	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔			佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		蘿蔔海帶根	白蘿蔔、海帶根			清炒絲瓜	甜豆、蓮藕、木耳、紅蘿蔔
		炒大白菜	大白菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、豆皮、薑			地瓜QQ甜湯	地、QQ脆圓
		0					
	晚餐	紅燒湯板條	板條、非基改玉米段、白蘿蔔、紅蘿蔔、素肉絲、台芹、黑木耳、乾香菇		晚餐	雙麻炒飯	黑麻油、黑芝麻、三色豆、非基改玉米粒、腰果、素火腿
		杏鮑菇炒豆包	非基改豆包、杏鮑菇、九層塔		(蛋素)	照燒炸蛋	去殼蛋
		日式燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿、薑		(全素)	醬燒黑豆干	非基改黑豆干、白芝麻粒
		花椰菜	花椰菜、薑			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、九層塔
		什錦鮮菇湯	大白菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、乾木耳、薑			炒花椰菜	花椰菜、薑
		0				冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、紅蘿蔔、台芹、薑
		0				0	
<二>	早餐	紫米漿	白米、紫米	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋薏仁、小米、麥片、紫米、紅薏仁、大薏仁、桂圓、糙米、白米、小米
11/28		高麗菜包	高麗菜包	11/30		小芋泥包	小芋泥包
		香滷三角腐	非基改三角油腐、滷包		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、黑木耳		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包絲、蕃茄、生鮮木耳
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、生鮮香菇、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒鴨白菜	鴨白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	梅干滷蛋	白煮蛋、梅干菜、滷包			咖哩洋芋炒豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、咖哩粉
	(全素)	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、薑			腰果炒什菇	杏鮑菇、蓮藕、腰果、紅甜椒、白精靈菇、香菇
		南瓜粉絲煲	南瓜、冬粉、金針菇、紅喜菇、台芹、乾香菇、素肉			椒鹽四季豆	四季豆
		三杯猴頭菇	猴頭菇、九層塔、薑			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、薑			蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、非基改角螺、紅蘿蔔、台芹
		四神湯	山藥、洋薏仁、大薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞			0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		五香黑干	非基改黑豆干、紅蘿蔔、鈕菇			日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米段、白蘿蔔、素黑輪、非基改味噌、台芹
		大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、薑			蕃茄炒荸薺	蕃茄、荸薺、金針菇、薑
		炒A菜	A菜、薑			素燥地瓜葉	地瓜葉
		紫菜豆皮湯	紫菜、角螺、薑			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸

