

普台國民小學106年12月04日至106年12月10日菜單

日期	12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10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	紅豆紫米奶	1碗	毛豆玉米粥	1碗	可可奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	地瓜粥	1碗	廣東粥	1碗
	芝麻包	70g	芋泥包	30g	全麥薄片吐司	2片	小銀絲卷	40g	黑糖捲饅頭	70g	豆沙包	65g	素蘿蔔糕	1片
	香椿烘蛋	60g	京醬小干丁	55g	豆包針菇玉米	55g	南瓜炒蛋	60g	糖醋凍腐	55g	香椿滷油腐	50g	菜脯炒蛋	60g
	香椿燒豆包	55g	彩繪珍菇	50g	爆炒素肚	45g	南瓜炒豆腐	55g	皮絲海芽	50g	香菇麵筋	45g	菜脯碎干	55g
	紅絲海帶根	45g	素鬆	20g	果醬	1匙	蕃茄炒筍瓜	45g	綜合堅果	1匙	惹娘山藥捲	1條	炒冬粉	40g
	鮮菇大黃瓜	50g	素燥地瓜葉	50g	炒小白菜	50g	蜜汁豆漿	50g	炒鵝白菜	50g	炒青江菜	50g	麻香海帶根	45g
	炒高麗菜	50g					炒大陸妹	55g					炒油菜	50g
午餐	紫米飯	1碗	麻香飯	1碗	胚芽米飯	1碗	三杯素炒飯	1碗	五穀飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗	小米飯	1碗
	芋香油腐	55g	鮑菇炒蛋	60g	麻婆豆腐	70g	茄汁嫩油腐	55g	素燥滷蛋	1顆	黃金豆腐	70g	筍香嫩油腐	55g
	四季豆佐玉米	50g	鮑菇炒豆包	55g	塔香麵腸茄子	50g	腰果炒什菇	50g	素燥滷干丁	55g	蕃茄燉食蔬	60g	醬燒冬瓜	50g
	蒲瓜炒香菇	50g	薯餅	50g	白菇燒海結	50g	有機青江菜	60g	珍菇箭筍	45g	炒大白菜	65g	糖醋地瓜	55g
	炒大陸妹	5g	香菇九炒大黃	55g	炒油菜	60g	湯圓燒仙草	1碗	蕃茄炒豆腐	1碗	玉米濃湯	1碗	炒白花椰	60g
	若谷茶湯	1碗	有機皺葉白菜	60g	四神湯	1碗			有機青松菜	60g			芹香黃瓜湯	1碗
			味噌湯	1碗					木耳金針湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個	紅棗桂圓	一碗
晚餐	咖哩炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	香鬆炒飯	1碗
	醬爆豆干丁	60g	豆腐粉絲煲	60g	蒲瓜炒蛋	60g	客家小炒	55g	茄汁素G	55g	田園咖哩炒蛋	60g	高麗菜滷凍腐	55g
	西芹腰果	55g	玉米雪裡紅	50g	豆皮炒蒲瓜	55g	什錦玉米	50g	玉米若末	45g	田園咖哩豆腐	55g	醬烤玉米	50g
	花椰菜	60g	芹香蒟蒻	55g	燒冬瓜	50g	白菇玉筍	55g	大瓜炒香菇	50g	酥炸地瓜條	50g	炒大陸妹	60g
	蕃茄湯	1碗	高麗菜	50g	三杯杏鮑菇	50g	炒皇宮菜	50g	炒A菜	60g	腰果炒黃瓜	45g	當歸皮絲湯	1碗
			蘿蔔湯	1碗	紅絲小芥菜	50g			刺瓜湯	1碗	炒波菜	55g		
					薑絲海結湯	1碗					薑絲冬瓜湯	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	45	g	43	g	44	g	46	g	48	g	47	g	44	g
脂肪	43	g	42	g	42	g	47	g	46	g	45	g	43	g
醣類	278	g	280	g	276	g	276	g	276	g	275	g	278	g
熱量	1679	Kcal	1670	Kcal	1658	Kcal	1711	Kcal	1710	Kcal	1693	Kcal	1675	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉	<三>	早餐	可可奶茶	奶粉、可可粉、紅茶包
12/4		芝麻包	芝麻包	12/6		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
	(蛋素)	香椿烘蛋	大成CAS洗選蛋、青豆仁、香椿醬、薑			豆包針菇玉米	非基改豆包、非基改玉米粒、金針菇、九層塔
	(全素)	香椿燒豆包	非基改豆包、香椿醬、薑			爆炒素肚	素肚、九層塔、薑
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑			果醬	草莓果醬
		鮮菇大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		炒高麗菜	高麗菜、薑			0	
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		芋香油腐	非基改嫩油腐、芋頭、紅蘿蔔、薑			麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、素絞肉、玉米粒、碗豆
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑			塔香麵腸茄子	麵腸、茄子、紅甜椒、九層塔、薑
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			白菇燒海結	海帶結、白精靈菇、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒油菜	油菜、薑
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇			四神湯	山藥、薏仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、椰漿、番茄		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		醬爆豆干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、九層塔		(蛋素)	蒲瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、蒲瓜
		西洋芹腰果	西洋芹、紅甜椒、黃甜椒、香菇、腰果		(全素)	豆皮炒蒲瓜	非基改豆包、蒲瓜
		花椰菜	青花菜、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		蕃茄湯	蕃茄、大白菜、馬鈴薯、蘑菇、奶油、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
						紅絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	毛豆玉米粥	白米、非基改玉米粒、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋薏仁、大薏仁、小米、紫米、麥片
12/5		芋泥包	芋泥包	12/7		小銀絲卷	小銀絲卷
		京醬小干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔		(蛋素)	南瓜炒蛋	大成CAS洗選蛋、南瓜
		彩繪珍菇	敏豆、秀珍菇、紅甜椒、黃甜椒、薑		(全素)	南瓜炒豆腐	非基改薄豆腐、南瓜、台芹
		素鬆	素鬆			蕃茄炒筍瓜	蕃茄、玉米筍、小黃瓜、木耳
		素燥地瓜葉	地瓜葉			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻		午餐	三杯素炒飯	白米、杏鮑菇、非基改豆包、毛豆仁、紅蘿蔔、九層塔、薑、乾香菇
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			茄汁嫩油腐	非基改油豆腐、非基改玉米段、白蘿蔔、素黑輪、台芹
	(全素)	鮑菇炒豆包	非基改豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔			腰果炒什菇	杏鮑菇、蓮藕、腰果、紅甜椒、香菇、白精靈菇
		薯餅	薯餅			有機青江菜	有機青江菜
		香菇九炒大黃瓜	大黃瓜、素小清丸、紅蘿蔔、台芹			湯圓燒仙草	紅豆、綠豆、燒仙草、湯圓
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌、台芹				
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳
		豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、炸菜絲、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳			客家小炒	非基改豆干、台芹、素肉絲、紅蘿蔔、乾香菇
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、金針菇			什錦玉米	玉米粒、紅蘿蔔、毛豆
		芹香茼蒿	白茼蒿、芹菜、紅蘿蔔、黃椒、黃豆芽、素火腿			白菇玉筍	玉米筍、小黃瓜、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			炒皇宮菜	皇宮菜、薑
		蘿蔔湯	白蘿蔔、角螺、非基改玉米段、乾香菇(先爆香)、薑			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿紅茶	非基改豆漿、紅茶包	<日>	早餐	廣東粥	非基改玉米粒、紅蘿蔔、香菇、素碎肉
12/8		黑糖捲饅頭	黑糖捲饅頭	12/10		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		糖醋凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、青椒		(蛋素)	菜脯炒蛋	大成CAS洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、紅蘿蔔、薑		(全素)	菜脯碎干	非基改豆干丁、碎菜脯、毛豆仁
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁、蔓越莓、核桃			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻
						炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥滷蛋	白煮蛋、素肉燥、紅蘿蔔			筍香嫩油腐	非基改嫩腐、竹筍、紅蘿蔔、薑、八角、滷包
	(全素)	素燥滷干丁	非基改豆干丁、素肉燥、紅蘿蔔			醬燒冬瓜	冬瓜、碧玉筍、薑絲、醬油、冰糖、鹽
		珍菇箭筍	箭筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜
		蕃茄炒豆腐	蕃茄、豆腐、毛豆			炒白花椰	白花菜、薑
		有機青松菜	有機青松菜、薑			芹香黃瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、台芹、薑
		木耳金針湯	乾金針、角螺、台芹、薑、黑木耳				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	香鬆炒飯	白米、高麗菜、三色豆、素鬆、火腿丁、素肉絲
		茄汁素G	非基改素雞、青椒、乾香菇			高麗菜滷凍腐	非基改凍豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、角螺、乾香菇
		玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素絞肉			醬烤玉米	糯米玉米、白芝麻、特調醬料
		大瓜炒香菇	大黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒A菜	A菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、當歸、枸杞、紅棗
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、台芹、薑			0	
<六>	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
12/9		豆沙包	豆沙包				
		香椿滷油腐	非基改三角油腐、香椿醬				
		香菇麵筋	油泡、三色豆、乾香菇、薑				
		惹娘山藥捲	惹娘山藥捲				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、奶粉、素火腿、鮑魚菇、西芹、紅蘿蔔				
		黃金豆腐	非基改薄豆腐				
		蕃茄燉食蔬	茄子、西芹、蕃茄、香菇、紅蘿蔔、百里香				
		炒大白菜	大白菜、薑				
		玉米濃湯	非基改玉米粒、洋芋、紅蘿蔔、玉米醬				
		0					
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	田園咖哩炒蛋	大成CAS洗選蛋、洋芋、四季豆、青花菜、紅蘿蔔				
	(全素)	田園咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、四季豆、青花菜、紅蘿蔔				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		腰果炒黃瓜	小黃瓜、腰果、蕃茄、紅蘿蔔、黑木耳				
		炒波菜	波菜、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑				