

普台國民小學106年12月11日至106年12月17日菜單

日期	12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17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	芝麻豆漿	1碗	高麗菜粥	1碗	阿華田	1碗	十寶粥	1碗	麥片奶茶	1碗	豆漿	1碗		
	芋泥包	65g	南瓜雜糧小饅頭	30g	厚片吐司	1片	小芝麻包	40g	牛奶饅頭	70g	小銀絲卷	40g		
	乾蘿蔔絲炒蛋	60g	醬滷豆腸	55g	果醬	1匙	玉米炒蛋	60g	京醬小油腐	50g	菜脯碎干	50g		
	素炒四色豆干	55g	素鬆	20g	香烤地瓜	60g	玉米炒豆包	55g	五彩脆片	20g	醬爆如意木耳	50g		
	薑絲炒冬瓜	55g	滷海帶結	45g	綜合堅果	45g	蜜汁豆漿	15g	芝麻拌海芽	45g	薑絲海帶根	45g		
	清炒豆芽菜	45g	炒青江菜	50g	炒高麗菜	55g	三杯杏鮑菇	50g	炒大陸妹	50g	炒鵝白菜	55g		
	炒油菜	50g					炒小白菜	50g						
午餐	番茄麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	香椿炒飯	1碗	小米飯	1碗	白米飯	1個	雙麻炒飯	1碗		
	彩椒紅燒豆腐	60g	鮮蔬滑蛋	60g	銀蘿燒腐	60g	南洋咖哩豆腐	60g	素燥炒蛋	60g	黃金豆腐	70g		
	酥炸馬鈴薯	65g	鮮蔬燴玉筍	55g	酥炸香菇	40g	鮮美素腰花	50g	素燥嫩豆腐	60g	佛跳牆	55g		
	炒花椰菜	60g	荸薺茄子	55g	炒大白菜	65g	甜豆玉筍	50g	素炒甜不辣	55g	炒菠菜	65g		
	味噌湯	1碗	玉米若末	50g	蕃茄湯	1碗	有機小松葉	55g	絲瓜麵線	60g	酸辣湯	1碗		
			有機黑葉白菜	60g			玉米濃湯	1碗	有機皺葉白菜	60g				
			冬瓜丸子湯	1碗					紅豆西米露	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	紅豆湯	1碗	麵包	1個	優酪乳	1罐	麵包	1個						
晚餐	小米飯	1碗	麻香飯	1碗	全糙米飯	1碗	埔里炒米粉	1碗	燕麥飯	1碗				
	三杯素G	55g	茶香滷豆腐	50g	紅燒蛋	60g	香燥豆干	55g	麻婆豆腐	55g				
	清蒸南瓜	55g	西芹腰果	50g	紅燒豆包	55g	酥炸地瓜條	60g	炸什錦	60g				
	蒲瓜炒香菇	55g	塔香鮑菇	45g	大瓜燴鮮菇	50g	四季豆佐玉米	45g	海絲雙色	40g				
	炒A菜	60g	炒鵝白菜	55g	玉米雪裡紅	50g	炒油菜	55g	豆酥青江菜	55g				
	薑絲海結湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗	炒大陸妹	60g	刺瓜湯	1碗	紫菜湯	1碗				
					冬菜粉絲湯	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	47	g	31	g	0	g
脂肪	43	g	42	g	42	g	47	g	46	g	29	g	0	g
醣類	278	g	280	g	276	g	276	g	278	g	185	g	0	g
熱量	1679	Kcal	1670	Kcal	1658	Kcal	1711	Kcal	1714	Kcal	1125	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、熟黑芝麻粉	<三>	早餐	阿華田	阿華田
12/11		芋泥包	芋泥包	12/13		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	乾蘿蔔絲炒蛋	大成CAS洗選蛋、乾蘿蔔絲			果醬	草莓果醬
	(全素)	素炒四色豆干	非基改豆干、毛豆仁、乾蘿蔔絲、紅蘿蔔、香菇			香烤地瓜	栗子地瓜
		薑絲炒冬瓜	冬瓜、生鮮香菇、薑			綜合堅果	葡萄乾、蔓越莓、南瓜子、腰果、核桃、葵花子
		清炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、番茄、素火腿、乾香菇、芹菜		午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、非基改玉米粒、碎豆輪、香椿醬、乾香菇
		彩椒紅燒豆腐	非基改薄豆腐、四季豆、紅甜椒、黃甜椒、薑			銀蘿燒腐	非基改四角油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		酥炸馬鈴薯	洋芋			酥炸香菇	生鮮香菇
		炒花椰菜	花椰菜、薑			炒大白菜	大白菜、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			蕃茄湯	蕃茄、高麗菜、非基改豆皮、薑
		0				0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	全糙米飯	糙米
		三杯素G	非基改素雞、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑		(蛋素)	紅燒蛋	白煮蛋、八角、滷包
		清蒸南瓜	南瓜、薑		(全素)	紅燒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔、台芹
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳			大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔
		炒A菜	A菜、薑			玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米粒、金針菇、薑
		薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
				1罐		冬菜粉絲湯	素小清丸、金針菇、冬粉、冬菜、台芹
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、台芹、乾香菇	<四>	早餐	十寶粥	白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片
12/12		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	12/14		小芝麻包	小芝麻包
		醬滷豆腸	非基改豆腸、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑
		素鬆	素鬆		(全素)	玉米炒豆包	非基改豆包、非基改玉米粒、薑
		滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒青江菜	青江菜、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔
		0				炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	大成CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			南洋咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、椰漿、咖哩粉
	(全素)	鮮蔬燴玉筍	非基改豆包、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			鮮美素腰花	素腰花、青椒、紅椒、薑末
		荸薺茄子	茄子、荸薺、薑、台芹			甜豆玉筍	甜豆菜、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		玉米若末	非基改玉米粒、素絞肉、毛豆仁、紅蘿蔔			有機小松葉	有機小松葉、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			玉米濃湯	玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素小清丸、薑、台芹				
	晚餐	麻香飯	白米、熟黑芝麻		晚餐	埔里炒米粉	米粉、高麗菜、素肉絲、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳
		茶香滷豆腐	非基改薄豆腐、紅茶包、滷包、八角			香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔
		西芹腰果	西洋芹菜、腰果			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔			四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改角螺、薑			刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、台芹、薑

雪裡紅、非基改玉米粒、

