

# 普台國民小學106年12月18日至106年12月24日菜單

普台國民小學106年12月18日至106年12月24日菜單																
日期	12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24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			芋香鹹粥	1碗	芝麻豆漿	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗	鹹粥	1碗	紅茶牛奶	1碗		
			地瓜包	30g	全麥薄片吐司	2片	芋泥包	30g	迷你銀絲捲	40g	小芝麻包	30g	牛奶饅頭	70g		
			炒冬粉	45g	香椿滷蛋	60g	薑汁豆腸	55g	素燥干丁	50g	玉米炒蛋	60g	醬爆干丁	55g		
			彩繪珍菇	45g	香椿滷素G	55g	綜合堅果	20g	芹香海絲	45g	玉米炒豆包	55g	滷海帶結	45g		
			素鬆	20g	果醬	1匙	乾煸四季豆	50g	鮮菇什錦	45g	塔香杏鮑菇	45g	蕃茄炒馬鈴薯	50g		
			炒高麗菜	50g	脆炒小瓜	50g	炒大陸妹	55g	炒青江菜	50g	素鬆	15g	炒高麗菜	50g		
午餐			漢堡	1個	燕麥飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	油飯	1碗	大阪燒炒飯	1碗	白飯	1碗		
			蘑菇醬G排	1片	黃金豆腐	70g	塔香炒蛋	55g	香滷嫩油腐	60g	日式關東煮	60g	茶香滷蛋	60g		
			千島沙拉	40g	佛跳牆	55g	塔香嫩油腐	50g	芋香蘿蔔	55g	日式天婦羅	50g	茶香滷豆腐	55g		
			炸地瓜條	60g	松菇絲瓜	65g	腰果炒什菇	60g	有機黑葉白菜	45g	松菇菠菜	60g	腰果玉米	45g		
			鮮蔬拌麵	60g	炒小白菜	60g	有機青松菜	1碗	紅豆湯圓	1晚	豆漿鮮蔬湯	1碗	清炒蓮藕	65g		
			玉米濃湯	1碗	四神湯	1碗	紅棗山藥鮮蔬湯	1碗					素燥美生菜	60g		
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	五穀飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	小米飯	1碗	全糙米飯	1.5碗	香鬆炒麵	1.5碗	地瓜飯	1碗
			素炒豆腐	55g	鮮蔬滑蛋	55g	三杯油腐	55g	杏鮑菇炒豆包	55g	蕃茄炒蛋	55g	爆炒豆干片	55g	豆腐粉絲煲	60g
			蕃茄炒高麗菜	50g	鮮菇燴玉筍	55g	蘿蔔炒海帶	55g	玉米若末	50g	蕃茄豆包	50g	四季豆佐玉米	55g	荸薺茄子	50g
			烤馬鈴薯	50g	椰汁南瓜	55g	大瓜燴鮮菇	50g	西芹珍菇	50g	白菜麵筋	50g	炒鵝白菜	55g	荷蘭豆炒玉筍	50g
			蘿蔔玉米湯	1碗	客家小炒	50g	紅絲花菜	55g	炒高麗菜	50g	素丸炒大瓜	50g	雙色蘿蔔湯	1碗	炒油菜	55g
					炒小白菜	55g			鮮菇雪花湯	1碗	炒A菜	55g			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	當令水果	一份		
<b>營養成份分析</b>																
蛋白質	14	g	43	g	46	g	43	g	42	g	42	g	47	g		
脂肪	13	g	38	g	39	g	40	g	38	g	39	g	40	g		
醣類	95	g	283	g	278	g	285	g	287	g	283	g	281	g		
熱量	553	Kcal	1646	Kcal	1647	Kcal	1672	Kcal	1658	Kcal	1651	Kcal	1672	Kcal		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	0		<三>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、熟黑芝麻粉
12/18		0		12/20		全麥薄片吐司	全麥薄片吐司
		0			(蛋素)	香椿滷蛋	白煮蛋、香椿醬
		0			(全素)	香椿滷素G	非基改素雞、香椿醬
		0				果醬	椰香奶酥果醬
		0				脆炒小瓜	小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、黑木耳
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	0			午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		0				黃金豆腐	非基改薄豆腐
		0				佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		0				松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
		0				炒小白菜	小白菜、薑
		0				四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、椰漿、乾香菇		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、乾香菇、黑木耳
		素炒豆腐	非基改薄豆腐、香菇、台芹、薑			三杯油腐	非基改三角油豆腐、青椒、紅蘿蔔、九層塔、薑
		蕃茄炒高麗菜	蕃茄、高麗菜、薑			蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑
		烤馬鈴薯	洋芋、香草、黑胡椒			大瓜燴鮮菇	大黃瓜、白精靈菇、木耳、紅蘿蔔
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米、角螺、薑			紅絲花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑
		0				0	
						0	
<二>	早餐	芋香鹹粥	白米、芋頭、碎菜脯、非基改豆干、紅蘿蔔、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
12/19		地瓜包	地瓜包	12/21		芋泥包	小芋泥包
		炒冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇			薑汁豆腸	非基改豆腸、薑
		彩繪珍菇	秀珍菇、敏豆、紅甜椒、黃甜椒、薑			綜合堅果	腰果、核桃、南瓜子、杏仁、蔓越莓
		素鬆	素鬆			乾煸四季豆	四季豆、香菇、素肉絲
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、香椿醬、碎豆輪、乾香菇
		蘑菇醬G排	素雞排		(蛋素)	塔香炒蛋	大成CAS洗選蛋、九層塔、紅蘿蔔
		千島沙拉	美生菜、非基改玉米粒、小豆苗、紅蘿蔔、紫甘藍、素沙拉醬		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
		炸地瓜條	地瓜薯條			腰果炒什菇	杏鮑菇、蓮藕、腰果、紅甜椒、香菇、白精靈菇
		鮮蔬拌麵	白油麵、青花菜、玉米筍、紅蘿蔔、台芹			有機青松菜	有機青松菜、薑
		玉米濃湯	非基改玉米醬、洋芋、奶粉、非基改玉米粒、素火腿			紅棗山藥鮮蔬湯	黃豆芽、黑木耳、山藥、蕃茄、非基改玉米、紅棗
		0				0	
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			杏鮑菇炒豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、毛豆仁、九層塔
	(全素)	鮮菇燴玉筍	非基改豆包、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇			玉米若末	非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、素絞肉、薑
		椰汁南瓜	南瓜、椰漿、薑			西洋芹珍菇	西洋芹、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳、薑
		客家小炒	非基改豆干、四季豆、榨菜絲、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			鮮菇雪花湯	非基改豆包、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
		羅宋湯	蕃茄、洋芋、西洋芹、高麗菜、紅蘿蔔、奶油				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	小米粥	白米、小米	<日>	早餐	紅茶牛奶	非基改玉米粒、紅蘿蔔、香菇、素碎肉
12/22		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	12/24		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭
		素燥干丁	非基改豆干丁、紅蘿蔔、小黃瓜、香菇			醬爆干丁	非基改豆干丁
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		鮮菇什錦	洋地瓜、香菇、杏鮑菇、白精靈菇、紅蘿蔔			蕃茄炒馬鈴薯	洋芋、蕃茄、白精靈、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
						0	
	午餐	油飯	糯米、芋頭、鈕扣菇、非基改玉米粒、素火腿、三巴		午餐	白飯	白米
		香滷嫩油腐	非基改嫩油豆腐、紅蘿蔔、台芹、八角、滷包		(蛋素)	茶香滷蛋	白煮蛋、台芹、八角、滷包、紅茶包
		芋香蘿蔔	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳		(全素)	茶香滷豆腐	非基改薄豆腐、台芹、八角、滷包、紅茶包
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜			腰果玉米	非基改玉米粒、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
		紅豆湯圓	紅豆、小湯圓			清炒蓮藕	蓮藕、鴻喜菇、紅蘿蔔、薑
		0				素燥美生菜	美生菜、薑
		0				味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄			豆腐粉絲煲	非基改薄豆腐、冬粉、榨菜絲、乾香菇、紅蘿蔔、木耳、薑
	(全素)	蕃茄豆包	非基改豆包、蕃茄、黑木耳			荸薺茄子	茄子、荸薺、台芹、薑
		白菜麵筋	大白菜、紅蘿蔔、油泡、紅蘿蔔、木耳、薑			荷蘭豆炒玉筍	荷蘭豆、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		素丸炒大瓜	大黃瓜、素小清丸、薑、枸杞			炒油菜	油菜、薑
		炒A菜	A菜、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸
		當歸冬瓜湯	冬瓜、皮絲、紅蘿蔔、薑、當歸				
<六>	早餐	鹹粥	白米、高麗菜、素火腿、非基改玉米粒、台芹、乾香菇				
12/23		小芝麻包	小芝麻包				
	(蛋素)	玉米炒蛋	大成CAS洗選蛋、非基改玉米粒、薑				
	(全素)	玉米炒豆包	非基改豆包、非基改玉米粒、薑				
		塔香杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒油菜	油菜、薑				
	午餐	大阪燒炒飯	白米、高麗菜、素火腿、非基改玉米粒、素肉鬆、乾香菇、海苔細片				
		日式關東煮	非基改玉米、非基改油腐、白蘿蔔、素黑輪、非基改味噌、紅蘿蔔、台芹				
		日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、素甜不辣				
		松菇菠菜	柳松菇、菠菜、薑				
		豆漿鮮蔬湯	非基改豆漿、西洋芹、高麗菜、金針菇、非基改玉米、紅蘿蔔				
		0					
	晚餐	香鬆炒麵	白油麵、非基改玉米粒、三色豆、素肉鬆、素火腿				
		爆炒豆干片	非基改豆干片、台芹、杏鮑菇、碎菜脯、紅蘿蔔、薑				
		四季豆佐玉米	四季豆、非基改玉米粒、紅蘿蔔				
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑				
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、角螺、薑				
		0					