

# 普台國民小學106年12月25日至106年12月31日菜單

普台國民小學106年12月25日至106年12月31日菜單														
日期	12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31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	麥片牛奶	1碗	十寶粥	1碗	紅茶牛奶	1碗				
	豆沙包	70g	南瓜雜糧小饅頭	30g	薄片吐司	1片	小銀絲捲	40g	芋泥包	30g				
	起司滑蛋	60g	醬滷豆包	55g	烏龍豆干	55g	蕃茄炒蛋	60g	京醬豆腸	55g				
	起司豆腸	55g	紅燒海結	50g	麻香海帶根	45g	蕃茄炒豆皮	55g	雙椒秀珍菇	50g				
	芝麻拌海芽	45g	素鬆	20g	果醬	1匙	海絲雙色	45g	巧克力玉米脆片	20g				
	塔香杏鮑菇	45g	炒青江菜	50g	炒鵝白菜	50g	蜜汁豆漿	20g	炒高麗菜	50g				
	炒油菜	50g					炒大陸妹	55g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗	紅醬螺旋麵	1.5碗				
	雲南豆腐蓉	60g	鮑菇炒蛋	60g	香酥豆腸	60g	醬爆豆干丁	60g	照燒炸蛋	60g				
	甜豆玉筍	55g	鮑菇炒豆干	55g	咖哩洋芋炒火	60g	洋菇炒甜豆	50g	照燒黑豆干	55g				
	香酥薯餅	40g	銀芽雙色	60g	蒲瓜炒香菇	50g	芋香四喜	55g	馬鈴薯沙拉	45g				
	炒小白菜	60g	鹽酥香菇	45g	炒菠菜	70g	有機皺葉白菜	60g	有機青江菜	60g				
	芹香黃瓜湯	1碗	有機小松葉	60g	芋頭西米露	1碗	四神湯	1碗	南瓜濃湯	1碗				
			麻油山藥腐皮	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	1碗	麵包	1個	優酪乳	1罐	麵包	1個						
晚餐	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	香椿拌麵	1.5碗	小米飯	1碗						
	洋芋燉豆輪	55g	麻婆豆腐	60g	菜脯蛋	60g	茄汁油腐	55g						
	大瓜炒香菇	55g	玉米雪裡紅	55g	香煎素豆包	55g	螞蟻上樹	50g						
	糖醋地瓜	50g	芹香茼蒿	50g	燒冬瓜	55g	奶香針菇	50g						
	炒大陸妹	60g	炒高麗菜	50g	炒A菜	55g	炒油菜	50g						
	若谷茶湯	1碗	薑絲海結湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗	當歸皮絲湯	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						
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	42	g	43	g	45	g	45	g	30	g	0	g	0	g
脂肪	43	g	40	g	43	g	44	g	29	g	0	g	0	g
醣類	277	g	274	g	280	g	277	g	180	g	0	g	0	g
熱量	1663	Kcal	1628	Kcal	1687	Kcal	1684	Kcal	1101	Kcal	0	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、黑芝麻	<三>	早餐	麥片牛奶	紐西蘭全脂奶粉、麥片
12/25		豆沙包	豆沙包	12/27		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	大成CAS洗選蛋、起司片			烏龍豆干	非基改黑豆干、薑、八角
	(全素)	起司豆腸	非基改豆腸、九層塔、薑			麻香海帶根	海帶根、白芝麻、薑
		芝麻拌海芽	乾海芽、白芝麻			果醬	椰香奶酥醬
		塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		炒油菜	油菜、薑			0	
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	小米飯	白米、小米
		雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、素火腿、紅蘿蔔、素燥、豆瓣醬			香酥豆腸	非基改豆腸
		甜玉米筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			咖哩洋芋炒火腿	洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔
		香酥薯餅	小薯餅			蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		炒小白菜	小白菜、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		芹香黃瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、台芹、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米
		0					
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	香椿拌麵	白油麵、高麗菜、香椿醬、碎豆輪、乾香菇
		洋芋燉豆輪	洋芋、豆輪、白蘿蔔、紅蘿蔔		(蛋素)	菜脯蛋	大成CAS洗選蛋、菜脯
		大瓜炒香菇	大黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	香煎素豆包	非基改豆包
		糖醋地瓜	地瓜、小黃瓜			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒大陸妹	大陸妹、薑			炒A菜	A菜、薑
		若谷茶湯	非基改玉米段、白蘿蔔、高麗菜、乾香菇			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米、角螺、薑
						0	
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、香菇、台芹、乾香菇	<四>	早餐	十寶粥	蓮子、燕麥、洋蔥仁、小米、麥片、紫米、紅蔥仁、大蔥仁、桂圓、糙米、白米、小米
12/26		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭	12/28		小銀絲捲	小銀絲捲
		醬滷豆包	非基改豆包、薑		(蛋素)	蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		紅燒海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包絲、蕃茄、生鮮木耳
		素鬆	素鬆			海絲雙色	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			醬爆豆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
	(全素)	鮑菇炒豆干	非基改豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔			洋菇炒甜豆	洋菇、甜豆、紅甜椒、黃甜椒
		銀芽雙色	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳			芋香四喜	非基改玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔
		鹽酥香菇	生鮮香菇			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、皮絲、當歸、川芎、茯苓、枸杞
		麻油山藥腐皮湯	山藥、高麗菜、非基改豆皮、薑、枸杞、紅棗			0	
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
		麻婆豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑、素碎肉			茄汁油腐	非基改油腐、青椒、乾香菇
		玉米雪裡紅	雪裡紅、非基改玉米、金針菇、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒			奶香針菇	金針菇、奶粉、紅蘿蔔、台芹
		炒高麗菜	高麗菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑			當歸皮絲湯	皮絲、乾金針、薑、當歸

