

普台國民小學107年11月26日至107年12月02日菜單

日期	11月26日		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2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	阿華田	1碗	小米粥	1碗	奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	廣東粥	1碗	芋頭紫米奶	1碗
	薄片吐司	2片	小芋泥包	30g	厚片吐司	1片	小芝麻包	40g	迷你銀絲捲	40g	南瓜雜糧小饅	30g	素蘿蔔糕	1片
	起司滑蛋	60g	樹子蒸豆腐	65g	乾燒豆包	65g	南瓜炒蛋	60g	香滷三角油腐	55g	薑汁豆腸	60g	菜脯炒蛋	60g
	起司片+素火腿片	各1片	脆瓜	20g	果醬	1匙	南瓜炒豆包	55g	香烤地瓜	55g	素鬆	20g	菜脯小干丁	55g
	素沙拉醬	20g	醬爆麵腸	50g	綜合堅果	1匙	麻婆大瓜	50g	紅絲海帶根	45g	炒雙菇	50g	白玉海結	45g
	玉米脆片	20g	素燥地瓜葉	60g	清炒高麗菜	65g	蜜汁豆漿	20g	炒鵝白菜	60g	炒大陸妹	60g	炒冬粉	50g
	美生菜	40g					枸杞青江菜	55g					炒小白菜	60g
午餐	日式炒烏龍	1.5碗	五穀飯	1碗	蕃茄鳳梨炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	白米飯	1個	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	照燒烤油腐	65g	蕃茄炒蛋	65g	滷味黑白切	70g	五味醬豆腐	70g	素燥炒蛋	60g	酥炸什錦豆腐	70g	筍香嫩油腐	70g
	酥炸馬鈴薯	65g	蕃茄炒豆皮	60g	板燒銀芽	55g	佛跳牆	60g	豆酥嫩豆腐	60g	蠔油秀珍菇	60g	素炒甜不辣	55g
	炒青花菜	60g	白菜滷	55g	紅絲四季豆	60g	黃金瓜薯	55g	芋香四喜	55g	奶香白菜	70g	酥炸彩椒鮑菇	50g
	蘿蔔玉米湯	1碗	螞蟻上樹	50g	四神湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	絲瓜麵線	80g	營養菠菜	75g	炒白花菜	70g
			有機黑葉白菜	65g			玉米濃湯	1碗	有機小松葉	65g	珍珠地瓜芋圓	1碗	煨湯	1碗
			紅豆西米露	1碗					若谷茶湯	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	當令水果	一份
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	豆花	一盒	布丁	一杯	優酪乳	一罐	麵包	一個	豆漿	一碗
晚餐	糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1碗	五穀飯	1碗	素羊若羹麵	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	金瓜炒米粉	1.5碗
	塔香豆包	65g	香滷豆干	60g	豆腐炒蛋	60g	客家小炒	65g	日式咖哩豆腐	65g	梅干滷蛋	65g	醬爆干丁	65g
	玉米若末	50g	奶油針菇	55g	炒豆腐	55g	芹香茼蒿	55g	針菇炒木耳	50g	梅干豆干	60g	松菇蒲瓜	55g
	甘燒大黃瓜	55g	炒菠菜	75g	燒冬瓜	50g	香酥馬蹄條	30g	鮮菇燴玉筍	55g	酥炸地瓜條	65g	炒高麗菜	60g
	炒高麗菜	65g	蕃茄湯	1碗	三杯杏鮑菇	50g	大陸妹	65g	炒A菜	65g	西芹腰果	50g	當歸皮絲湯	1碗
	味噌湯	1碗			炒油菜	60g			清香冬瓜湯	1碗	炒油菜	60g		
					薑絲海結湯	1碗					刺瓜湯	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	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	46	g	43	g	45	g	44	g	45	g	46	g	43	g
脂肪	43	g	41	g	44	g	42	g	43	g	43	g	42	g
醣類	287	g	284	g	283	g	285	g	280	g	287	g	284	g
熱量	1719	Kcal	1677	Kcal	1708	Kcal	1694	Kcal	1687	Kcal	1719	Kcal	1686	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	阿華田	阿華田	<三>	早餐	奶茶	紅茶包、紐西蘭全脂奶粉
11/26		薄片吐司	薄片吐司	11/28		厚片吐司	厚片吐司
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
	(全素)	起司片+素火腿片	素火腿、起司片			果醬	奶酥果醬
		素沙拉醬	素沙拉醬			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		玉米脆片	原味玉米脆片			清炒高麗菜	高麗菜
		美生菜	美生菜			0	
	午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳		午餐	蕃茄鳳梨炒飯	白米、鳳梨、非基改玉米、素蝦仁、素火腿、非基改豆包、毛豆仁、紅蘿蔔
		照燒烤油腐	非基改長型油腐			滷味黑白切	非基改百頁、非基改素雞、海帶結、毛豆仁
		酥炸馬鈴薯	洋芋			板燒銀芽	有機豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、薑
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑			紅絲四季豆	四季豆、紅蘿蔔
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、非基改玉米段、薑、乾香菇、非基改角螺			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
		0				0	
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		玉米若末	非基改玉米、毛豆、紅蘿蔔、素絞肉		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、乾香菇絲、紅蘿蔔絲、薑絲、破布子			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒高麗菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽			炒油菜	油菜、薑
						薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑
<二>	早餐	小米粥	白米、小米	<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
11/27		小芋泥包	小芋泥包	11/29		小芝麻包	小芝麻包
		樹子蒸豆腐	非基改豆腐、樹子、碧玉筍絲、甜紅椒絲、薑絲		(蛋素)	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		脆瓜	脆瓜		(全素)	南瓜炒豆包	非基改豆干丁、非基改玉米粒
		醬爆麵腸	麵腸片、紅蘿蔔、九層塔			麻婆大瓜	大黃瓜、豆干末、薑末、素豆瓣醬、素蠔油、醬油
		素燥地瓜葉	地瓜葉、素絞肉、乾香菇、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				枸杞青江菜	青江菜、枸杞、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			五味醬豆腐	非基改薄豆腐
	(全素)	蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄			佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		白菜滷	白菜、柳松菇、非基改角螺、乾木耳、薑			黃金瓜薯	地瓜、洋地瓜、毛豆仁、生鮮香菇、乾香菇
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹株			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、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
		紅豆西米露	紅豆、西谷米、椰漿			0	
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇		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
		香滷豆干	非基改豆干丁、紅蘿蔔、八角			客家小炒	非基改豆干絲、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		奶油針菇	金針菇、素火腿、黑胡椒粒			芹香鵝筍	鵝筍、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒
		炒菠菜	菠菜、薑			香酥馬蹄條	馬蹄條
		蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、薑			大陸妹	大陸妹、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	芋頭紫米奶	芋頭、紫米、全脂奶粉
11/30		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	12/2		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
		香滷三角油腐	非基改油腐、薑		蛋素	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯、毛豆仁
		香烤地瓜	栗子地瓜		全素	菜脯小干丁	非基改小干丁、菜脯、毛豆仁
		紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、熟白芝麻			白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒冬粉	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、黑木耳
						炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	蛋素	素燥炒蛋	大成CAS洗選蛋、素肉、薑			筍香嫩油腐	非基改嫩油腐、竹筍、紅蘿蔔、薑
	全素	豆酥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、豆酥、薑			素炒甜不辣	素甜不辣、甜豆、蒟蒻、紅甜椒、香菇
		芋香四喜	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔			酥炸彩椒鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			炒白花菜	白花椰菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			焗湯	非基改薄豆腐(絲)、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍
		若谷茶湯	非基改玉米、白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、素絞肉
		日式咖哩豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、椰漿、咖哩粉			醬爆干丁	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		針菇炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔			炒高麗菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑
		炒A菜	A菜、薑			當歸皮絲湯	皮絲、薑、紅棗、當歸
		清香冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸			0	
<六>	早餐	廣東粥	白米飯、三色豆、非基改玉米粒、素火腿、毛豆仁				
12/1		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭				
		薑汁豆腸	非基改豆腸、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒雙菇	金針菇、秀珍菇、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	小米飯	白米、小米				
		酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層				
		蠔油秀珍菇	秀珍菇、白芝麻				
		奶香白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、薑				
		營養菠菜	菠菜				
		珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓				
	晚餐	白米飯	白米				
	蛋素	梅干滷蛋	水煮蛋、梅干菜、薑				
	全素	梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、薑				
		酥炸地瓜條	地瓜薯條				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑				
		炒油菜	油菜、薑				
		刺瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、台芹				