

普台國民小學107年12月03日至107年12月9日菜單

日期	12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9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	奶茶	1碗	薏仁豆漿	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	墨西哥捲餅	1片	刈包	60g	黑糖小饅頭	30g	地瓜包	40g	薄片吐司	2片				
	起司滑蛋	60g	素火腿片	1片	蕃茄炒豆皮	55g	水煮蛋	60g	芋仔餅	30G				
	起司豆包	60g	白芝麻糖粉	7g	滷海帶結	45g	玉米炒干丁	55g	果醬	30g				
	川燙敏豆	30g	炒酸菜	40g	五彩脆片	45g	豆漿	20g	綜合堅果	1匙				
	蕃茄片	35g	炒小白菜	60g	枸杞大白菜	65g	小瓜炒茼蒿	50g	炒高麗菜	60g				
	千島醬	15g					炒鵝白菜	60g						
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	水餃	8-10顆	紫米飯	1碗	白米飯	1碗				
	日式關東煮	70g	日式蒸蛋	70g	麥克G塊	2塊	五香嫩腐	60g	古早味炒全蛋	60g				
	炒筍白筍三絲	55g	素鬆蒸豆腐	65g	五彩繪栗子	50g	麻油杏鮑菇	55g	樹子炒豆包	60g				
	炒菠菜	75g	香酥薯餅	1-2片	炒地瓜葉	60g	螞蟻上樹	50g	椒鹽洋芋杏鮑	55g				
	四神湯	1碗	茄香腐竹	60g	紫菜丸子湯	1碗	有機青江菜	60g	玉米芥末	55g				
			有機青松葉	60g			清香結頭菜湯	1碗	有機黑葉白菜	60g				
			紅豆粉圓湯	1碗					蘿蔔腐皮湯	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	豆花	一盒	麵包	一個	麵包	一個	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	小米飯	1碗	全糙米飯	1碗					奶油火腿麵	1.5碗
	香燥豆干	60g	素客家小炒	60g	針菇炒蛋	65g	咖哩洋芋豆腐	65g					椒鹽百頁	60g
	甘梅地瓜條	55g	塔香鮑菇	50g	豆皮針菇	60g	松菇絲瓜	70g					筍香馬鈴薯	65g
	甜豆玉筍	50g	西芹腰果	60g	炒四色豆乾丁	55g	乾煸四季豆	60g					紅椒青花菜	65g
	炒白花菜	60g	清炒高麗菜	60g	鮮菇蒲瓜	60g	炒油菜	60g					冬瓜薏仁湯	1碗
	三絲豆腐羹	1碗			炒大陸妹	65g	冬菜粉絲湯	1碗						
					味噌湯	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						

營養成份分析

蛋白質	46	g	47	g	45	g	44	g	29	g	0	g	17	g
脂肪	45	g	44	g	42	g	42	g	27	g	0	g	15	g
醣類	275	g	279	g	276	g	275	g	178	g	0	g	99	g
熱量	1689	Kcal	1700	Kcal	1662	Kcal	1654	Kcal	1071	Kcal	0	Kcal	599	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	奶茶	紅茶包、奶粉	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉
12/3		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	12/5		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片			滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		川燙敏豆	敏豆			五彩脆片	喜瑞爾五彩球脆片
		蕃茄片	牛蕃茄			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
		千島醬	素千島醬				
	午餐	古早味油飯	圓糯米、芋頭、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇		午餐	水餃	素熟水餃
		日式關東煮	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹			麥克G塊	麥克G塊
		炒筍白筍三絲	筍白筍絲、青椒絲、紅蘿蔔絲			五彩繪粟子	青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			炒地瓜葉	地瓜葉、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			紫菜丸子湯	紫菜、素丸、薑絲
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	小米飯	白米、小米
		香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		甘梅地瓜條	地瓜薯條、白色梅子粉		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		甜豆玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑			炒四色豆乾丁	豆乾丁、香菇丁、紅蘿蔔丁、蘿蔔干、毛豆
		炒白花菜	白花椰菜、紅蘿蔔、薑			鮮菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
<二>	早餐	薏仁豆漿	非基改豆漿、大薏仁	<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
12/4		刈包	刈包	12/6		地瓜包	地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	水煮蛋	大成CAS洗選蛋
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		炒酸菜	酸菜、薑			豆漿	豆漿
		炒小白菜	小白菜、薑			小瓜炒茼蒿	小黃瓜、白茼蒿、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	白米飯	白米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、香菇、素餘板			五香嫩腐	非基改嫩油腐、滷包、八角
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、素鬆、樹子			麻油杏鮑菇	杏鮑菇、黑豆干、香菇、西洋芹
		香酥薯餅	三角小薯餅			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素碎肉、台芹、乾香菇、黑木耳
		茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機青松葉	有機青松葉、薑			清香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
		紅豆粉圓湯	紅豆、粉圓				
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			咖哩芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素食咖哩粉
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、九層塔、薑			松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、枸杞、老薑
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			乾煸四季豆	四季豆、素肉絲、生鮮香菇、薑
		清炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒油菜	油菜、薑
		0				冬菜粉絲湯	素香菇貢丸、冬菜、冬粉、台芹

