

# 普台國民小學107年12月10日至107年12月16日菜單

普台國民小學107年12月10日至107年12月16日菜單														
日期	12月10日		12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16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	芋頭米粉湯	1碗	香醇牛奶	1碗	玉米濃湯	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗	地瓜粥	1碗		
	刈包	70g	薄片吐司	2片	口袋餅	1個	芋泥包	30g	厚片吐司	1片	小芝麻包	30g		
	素火腿片	1片	起司滑蛋	60g	玉米起司豆包	55g	塔香嫩油腐	55g	玉米火腿蛋	60g	滷豆腐	55g		
	白芝麻糖粉	7g	起司豆包	55g	巧克力脆片	20g	炒大黃瓜	50g	三寶干丁	55g	清蒸玉米	55g		
	炒酸菜	45g	烤海苔片	15g	蕃茄片	45g	蜜汁豆漿	50g	馬鈴薯沙拉	1匙	花瓜	20g		
	炒小白菜	65g	美乃滋	1匙	川燙四季豆	50g	枸杞青江菜	60g	炒鵝白菜	65g	炒高麗菜	60g		
			炒高麗菜	60g										
午餐	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1個	小米飯	1碗		
	紅糟蛋	1顆	香滷四角油腐	60g	素燥滷蛋	1顆	日式壽喜燒	60g	玉米G排	60g	蕃茄炒蛋	70g		
	紅糟豆腸	55g	日式和風南瓜	60g	豆酥嫩豆腐	55g	百頁四喜	55g	千島沙拉	55g	豆皮針菇	65g		
	芝麻海帶根	50g	清香五色小炒	60g	三杯鮮筍鮑菇	60g	椒鹽四季豆	55g	炸地瓜條	60g	糖醋洋芋	60g		
	針菇絲瓜	80g	板燒銀芽	55g	西芹腰果	55g	螞蟻上樹	65g	鮮蔬拌麵	1碗	清炒甜豆	55g		
	有機皺葉白菜	50g	炒菠菜	75g	炒白花菜	60g	有機小松葉	1碗	南瓜濃湯	1碗	炒小白菜	65g		
	四神湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗	味噌湯	1碗	腰果牛蒡湯	1碗			青木瓜湯	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		
點心	紅豆湯圓	一碗	麵包	一個	燒仙草	一碗	布丁	一盒	運動飲料	一瓶				
晚餐	小米飯	1碗	香椿炒板條	1.5碗	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	全糙米飯	1碗				
	梅干豆干	60g	海帶結燒素雞	65g	素客家小炒	60g	鮮蔬滑蛋	60g	綜合滷味	65g				
	玉米若末	50g	蒲瓜炒香菇	55g	三杯杏鮑菇	50g	鮮蔬豆干	55g	香酥甜不辣	50g				
	烤雙菇	60g	炒油菜	60g	甜豆玉筍	80g	奶油針菇	50g	紅蓼冬瓜	55g				
	炒地瓜葉	65g	木耳金針湯	1碗	腐乳高麗菜	60g	芋泥酥捲	1條	有機青松葉	60g				
	香菇銀蘿湯	1碗					炒A菜	65g	蕃茄湯	1碗				
							紫菜湯	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	47	g	46	g	46	g	44	g	45	g	31	g	0	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	27	g	0	g
醣類	279	g	280	g	278	g	283	g	279	g	188	g	0	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1701	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1119	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹	<三>	早餐	玉米濃湯	洋芋、奶粉、非基改玉米粒、素火腿
12/10		刈包	刈包	12/12		口袋餅	口袋餅
		素火腿片	素火腿片			玉米起司豆包	非基改豆包、非基改玉米、起司片
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			巧克力脆片	巧克力脆片
		炒酸菜	酸菜、薑			蕃茄片	牛蕃茄
		炒小白菜	小白菜、薑			川燙四季豆	四季豆
		0				0	
	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	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	紅糟蛋	水煮蛋、紅麴、滷包		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
	(全素)	紅糟豆腸	非基改豆腸、紅麴、滷包		(全素)	豆酥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、豆酥、薑
		芝麻海帶根	海帶根、薑			三杯鮮筍鮑菇	杏鮑菇、竹筍、薑、九層塔
		針菇絲瓜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑			西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			炒白花菜	白花椰菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、枸杞、茯苓			味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽
	晚餐	小米飯	白米、小米		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
		梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、薑			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		玉米芥末	非基改玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		烤雙菇	杏鮑菇、香菇			甜玉筍	甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑
		炒地瓜葉	地瓜葉、薑			腐乳高麗菜	高麗菜、豆腐乳
		香菇銀絲湯	白蘿蔔、油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			0	
<二>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<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
12/11		薄片吐司	薄片吐司	12/13		芋泥包	小芋泥包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片			塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔、薑
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司片			炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、薑
		烤海苔片	海苔片			蜜汁豆漿	豆漿
		美乃滋	素美乃滋			枸杞青江菜	青江菜、枸杞、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			0	
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		香滷四角油腐	非基改四角油腐、八角、滷包			日式壽喜燒	非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔
		日式和風南瓜	南瓜			百頁四喜	非基改玉米、非基改百頁、毛豆仁、紅蘿蔔
		清香五色小炒	山藥、紅甜椒、黃甜椒、腰果、黑木耳			椒鹽四季豆	四季豆
		板燒銀芽	有機豆芽菜、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素絞肉、台芹
		炒菠菜	菠菜、薑			有機小松葉	有機小松葉、薑
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿			腰果牛蒡湯	蓮藕、紅棗、非基改玉米、腰果、香菇、紅蘿蔔、薑
	晚餐	香椿炒飯條	飯條、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		海帶結燒素雞	非基改素雞、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁		(蛋素)	鮮蔬滑蛋	CAS洗選蛋、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆
		蒲瓜炒香菇	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳		(全素)	鮮蔬豆干	非基改豆干片、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、鮑魚菇、敏豆
		炒油菜	油菜、薑			奶油針菇	金針菇、素火腿
		木耳金針湯	乾金針、非基改角螺、黑木耳、薑、台芹			芋泥酥捲	芋泥酥捲
		0				炒A菜	A菜、紅蘿蔔、薑
						紫菜湯	紫菜、非基改角螺、薑

