

# 普台國民小學107年12月17日至107年12月23日菜單

日期	12月17日		12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23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			小米粥	1碗	奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	阿華田	1碗	芋頭紫米奶	1碗
			小芋泥包	30g	薄片吐司	2片	小芝麻包	40g	迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	素蘿蔔糕	1片
			樹子蒸豆腐	65g	乾燒豆包	65g	南瓜炒蛋	60g	香滷三角油腐	55g	素培根	1片	菜脯炒蛋	60g
			脆瓜	20g	馬鈴薯沙拉	60g	南瓜炒豆包	55g	香烤地瓜	55g	烤馬鈴薯片	2片	菜脯小干丁	55g
			醬爆麵腸	50g	綜合堅果	1匙	麻婆大瓜	50g	紅絲海帶根	45g	小黃瓜絲	20g	白玉海結	45g
			素燥地瓜葉	65g	清炒高麗菜	60g	蜜汁豆漿	20g	炒鵝白菜	60g	素鮭魚沙拉	15g	炒冬粉	50g
							枸杞青江菜	60g					炒小白菜	60g
午餐			五穀飯	1碗	日式炒烏龍	1.5碗	全糙米飯	1碗	白米飯	1個	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗
			紅燒蛋	65g	老皮嫩腐	65g	酥炸什錦豆腐	70g	塔香炒蛋	60g	什錦烤麩	60g	照燒烤油腐	65g
			紅燒豆腸	60g	酥炸馬鈴薯	65g	佛跳牆	60g	豆酥嫩豆腐	60g	芋香四喜	60g	松菇蒲瓜	55g
			白菜滷	60g	炒青花菜	65g	黃金瓜薯	55g	蠔油秀珍菇	65g	奶香白菜	70g	三杯杏鮑菇	65g
			螞蟻上樹	55g	四神湯	1碗	有機黑葉白菜	65g	絲瓜麵線	80g	營養菠菜	75g	炒白花菜	65g
			有機青江菜	65g			玉米濃湯	1碗	有機皺葉白菜	65g	紅豆湯圓	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			麵包	一個	燒仙草	一碗	布丁	一杯	優酪乳	一罐	麵包	一個	薑汁桂圓	一碗
晚餐	麻醬麵	1.5碗	蕃茄鳳梨炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	糙米飯	1碗
	香椿油腐	65g	薯餅	65g	豆腐炒蛋	60g	客家小炒	65g	三杯油腐	65g	梅干滷蛋	65g	塔香豆包	65g
	炸什錦	70g	奶油針菇	55g	炒豆腐	55g	芹香茼蒿	60g	茄汁馬鈴薯	60g	梅干豆干	60g	雙寶咖哩	60g
	薑絲鵝白菜	65g	香滷豆干	50g	燒冬瓜	55g	香酥馬蹄條	30g	鮮菇燴玉筍	55g	醬烤玉米	65g	甘燒大黃瓜	55g
	玉米味噌湯	1碗	炒菠菜	75g	炒麵筋筍白筍	50g	大陸妹	65g	炒A菜	70g	西芹腰果	55g	炒油菜	65g
					炒油菜	65g			清香冬瓜湯	1碗	清炒高麗菜	65g	蕃茄湯	1碗
					薑絲海結湯	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	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	18	g	43	g	45	g	44	g	45	g	46	g	43	g
脂肪	16	g	41	g	44	g	42	g	43	g	43	g	42	g
醣類	101	g	284	g	283	g	285	g	280	g	287	g	284	g
熱量	620	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	0		<三>	早餐	奶茶	紅茶包、紐西蘭全脂奶粉
12/17		0		12/19		薄片吐司	薄片吐司
		0				乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、台芹
		0				馬鈴薯沙拉	洋芋、小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄乾、非基改玉米
		0				綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		0				清炒高麗菜	高麗菜
		0				0	
	午餐	0			午餐	日式炒烏龍	大烏龍、高麗菜、素魚板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇
		0				老皮嫩腐	非基改細豆腐、薑
		0				酥炸馬鈴薯	馬鈴薯
		0				炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、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
		0				0	
	晚餐	麻醬麵	細麵、非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		香椿油腐	非基改三角油腐、香椿醬		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁
		炸什錦	洋芋、四季豆、地瓜、芋頭		(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑
		薑絲鵝白菜	鵝白菜、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		玉米味噌湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改味噌、台芹			炒麵筋筍白筍	筍白筍片、紅蘿蔔片、麵筋
		0				炒油菜	油菜、薑
		0				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
12/18		小芋泥包	小芋泥包	12/20		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、南瓜
		脆瓜	脆瓜		(全素)	南瓜炒豆包	非基改豆包、南瓜
		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)	紅燒蛋	水煮蛋			酥炸什錦豆腐	非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層塔
	(全素)	紅燒豆腸	非基改豆腸			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			有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑
		有機青江菜	有機青江菜、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				
	晚餐	蕃茄鳳梨炒麵	白油麵、蕃茄、高麗菜、素火腿、芹菜、杏鮑菇、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
		薯餅	薯餅			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			芹香鵝弱	鵝弱、黃豆芽、台芹、素火腿、紅蘿蔔、黃甜椒
		香滷豆干	非基改豆干、紅蘿蔔			香酥馬蹄條	馬蹄條
		炒菠菜	菠菜、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
12/21		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	12/23		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	冰心地瓜		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	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔			照燒烤油腐	非基改長形油腐
	全素	豆酥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、豆酥、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、薑
		蠔油秀珍菇	秀珍菇			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒、薑、九層塔
		絲瓜麵線	絲瓜、白麵線、薑			炒白花菜	白花椰菜、薑
		有機皺葉白菜	有機皺葉白菜、薑			煨湯	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	糙米飯	白米、糙米
		三杯油腐	非基改嫩油腐、青椒、紅蘿蔔、薑、九層塔			塔香豆包	非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔
		茄汁馬鈴薯	馬鈴薯、青椒、黃甜椒			雙寶咖哩	洋芋、素火腿、紅蘿蔔、非基改玉米、咖哩粉
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔			甘燒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、樹子、薑、乾香菇
		炒A菜	A菜、薑			炒油菜	油菜、薑
		清香冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、乾香菇、薑、當歸			蕃茄湯	高麗菜、蕃茄、馬鈴薯、非基改玉米、紅蘿蔔
<六>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉				
12/22		薄片吐司	薄片吐司				
		素培根	天恩素培根				
		烤馬鈴薯片	馬鈴薯片(約0.3-0.5cm)、黑胡椒、鹽(每人2-3片)				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
		素鮭魚沙拉	素鮭魚沙拉				
	午餐	小米飯	白米、小米				
		什錦烤麩	烤麩、香菇、紅蘿蔔、甜豆				
		芋香四喜	非基改玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁				
		奶香白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、薑				
		營養菠菜	菠菜				
		紅豆湯圓	紅豆、紅白小湯圓				
	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				
		醬烤玉米	非基改玉米				
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、黃甜椒、薑				
		清炒高麗菜	高麗菜、薑				
		味噌湯	非基改豆腐、乾海芽、非基改味噌				