

# 普台國民小學107年12月24日至107年12月30日菜單

日期	12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30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	麵線羹	1碗	玉米濃湯	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	阿華田	1碗				
	刈包	60g	西式燒餅	70g	南瓜雜糧小饅頭	40g	地瓜包	40g	薄片吐司	2片				
	素火腿片	1片	起司滑蛋	60g	蕃茄炒豆皮	55g	水煮蛋	60g	芋仔餅	30g				
	白芝麻糖粉	7g	起司豆包	60g	川燙敏豆	45g	玉米炒干丁	55g	果醬	1匙				
	炒酸菜	40g	小黃片	30g	五彩脆片	20g	豆漿	20g	綜合堅果	1匙				
	炒小白菜	60g	蕃茄片	35g	枸杞大白菜	55g	小瓜炒茼蒿	50g	炒高麗菜	55g				
			千島醬	15g			炒青江菜	55g						
午餐	白米飯	1碗	全糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	三杯菇菇炒麵	1.5碗	白米飯	1碗				
	日式蒸蛋	70g	咖哩洋芋炒豆	70g	五香嫩腐	60g	日式關東煮	70g	古早味炒全蛋	60g				
	素鬆蒸豆腐	65g	甜豆玉筍	65g	茄香腐竹	55g	五彩繪栗子	55g	樹子炒豆包	60g				
	香酥薯餅	60g	螞蟻上樹	60g	香酥地瓜條	50g	有機菠菜	70g	白菜滷	65g				
	素炒黃豆芽	55g	有機小松葉	65g	炒高麗菜	65g	味噌湯	1碗	玉米芥末	55g				
	炒花椰菜	60g	紫菜丸子湯	1碗	麻油鮮蔬湯	1碗			有機青江菜	65g				
	地瓜QQ甜湯	1碗							豆漿味噌結頭菜湯	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				
點心	豆花	一盒	麵包	一個	芋頭西米露	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	五穀飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗	小米飯	1碗	胚芽米飯	1碗						
	綜合滷味	60g	照燒烤百頁	60g	針菇炒蛋	65g	香燥豆干	60g						
	西芹腰果	55g	香料烤南瓜	60g	豆皮針菇	60g	珍菇蒲瓜	55g						
	香酥甜不辣	60g	炒白花椰	65g	素滷味	55g	芝麻海帶根	50g						
	炒油菜	60g	蘿蔔腐皮湯	1碗	松菇絲瓜	55g	薑絲地瓜葉	65g						
	人蔘山藥湯	1碗			炒大陸妹	65g	香菇銀蘿湯	1碗						
					冬菜粉絲湯	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						

## 營養成份分析

蛋白質	45	g	47	g	48	g	44	g	31	g	0	g	0	g
脂肪	44	g	44	g	43	g	42	g	26	g	0	g	0	g
醣類	278	g	279	g	276	g	275	g	179	g	0	g	0	g
熱量	1688	Kcal	1700	Kcal	1683	Kcal	1654	Kcal	1074	Kcal	0	Kcal	0	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	麵線羹	高麗菜、紅麵線、沙拉筍、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉
12/24		刈包	刈包	12/26		南瓜雜糧小饅頭	南瓜雜糧小饅頭
		素火腿片	素火腿片			蕃茄炒豆皮	非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻			川燙敏豆	敏豆、白芝麻
		炒酸菜	酸菜、薑			五彩脆片	喜瑞爾五彩球脆片
		炒小白菜	小白菜、薑			枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
		0					
	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、素魚板、生鮮香菇			五香嫩腐	非基改油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹
	(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、素鬆、薑			茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇
		香酥薯餅	三角小薯餅			香酥地瓜條	地瓜薯條
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		地瓜QQ甜湯	地瓜、QQ脆圓			麻油鮮蔬湯	非基改玉米、凍豆腐、非基改豆皮、老薑、枸杞、紅棗
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	小米飯	白米、小米
		綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、紅蘿蔔		(蛋素)	針菇炒蛋	大成CAS洗選蛋、金針菇、台芹
		西洋芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、薑		(全素)	豆皮針菇	非基改豆皮、金針菇、台芹
		香酥甜不辣	素甜不辣、青椒			素滷味	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、非基改豆腐、生鮮香菇
		炒油菜	油菜、薑			松菇絲瓜	絲瓜、松菇、薑
		人蔘山藥湯	山藥、皮絲、香菇、人蔘藥包			炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
						冬菜粉絲湯	素香菇丸、冬粉、金針菇、冬菜、台芹
<二>	早餐	玉米濃湯	玉米醬、洋芋、非基改玉米粒、素火腿、紅蘿蔔	<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
12/25		西式燒餅	西式燒餅	12/27		地瓜包	地瓜包
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司片		(蛋素)	水煮蛋	大成CAS洗選蛋
	(全素)	起司豆包	非基改豆包絲、起司片		(全素)	玉米炒干丁	非基改豆干丁、非基改玉米粒、薑
		小黃瓜	小黃瓜			豆漿	豆漿
		蕃茄片	牛蕃茄			小瓜炒茼蒿	小黃瓜、白茼蒿、薑
		千島醬	素千島醬			炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	全糙米飯	糙米		午餐	三杯菇菇炒麵	油麵、杏鮑菇、非基改豆包、紅蘿蔔、毛豆仁、九層塔、薑、乾香菇
		咖哩洋芋炒豆腐	非基改細豆腐、紅蘿蔔、咖哩粉、毛豆仁			日式關東煮	非基改四角油腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、台芹
		甜豆玉筍	玉米筍、甜豆莢、雪白菇、紅蘿蔔、薑			五彩繪菓子	青花菜、菓子、白精靈菇、小小菇、薑、黃甜椒、紅甜椒
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、台芹、素絞肉、乾香菇、黑木耳			有機菠菜	有機菠菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、非基改味噌
		紫菜丸子湯	紫菜、素小清丸、薑			0	
		0					
	晚餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、奶粉、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、巴西里葉		晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米
		照燒烤百頁	非基改百頁			香燥豆干	非基改豆干、紅蘿蔔
		香料烤南瓜	南瓜、黑胡椒、義式香料			珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳
		炒白花椰	白花椰菜、薑			芝麻海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮、台芹、乾香菇			薑絲地瓜葉	地瓜葉、薑
		0				香菇銀蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改油皮絲、紅蘿蔔、台芹、乾香菇

