

# 普台國民小學107年12月31日至108年01月06日菜單

日期	12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6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	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	古早味鹹粥	1碗	奶茶	1碗		
					薄片吐司	2片	芋頭小饅頭	40g	銀絲卷	70g	地瓜包	40g	薄片吐司	2片		
					水煮蛋	1顆	醬爆干丁	60g	乾燒豆包	55g	菜脯炒蛋	60g	馬鈴薯沙拉	60g		
					起司豆包	55g	蜜汁豆漿	30g	皮絲海芽	45g	菜脯豆干	55g	綜合堅果	1匙		
					烤海苔片	5g	鮮菇炒大瓜	55g	香炒麵腸	50g	素鬆	15g	起司片	1片		
					美乃滋	1匙	炒小白菜	60g	炒油菜	60g	乾煸四季豆	55g	炒高麗菜	60g		
					炒高麗菜	60g					枸杞青江菜	55g				
午餐					小米飯	1碗	咖哩麵疙瘩	1.5碗	麻香飯	1碗	白米飯	1碗	五穀飯	1碗		
					酥炸什錦豆腐	70g	塔香炒蛋	70g	滷味黑白切	65g	雲南豆腐蓉	70g	素燥滷蛋	1顆		
					白菜滷	70g	塔香豆包	65g	芹香蒟蒻	60g	三杯鮮筍鮑菇	70g	豆酥嫩豆腐	60g		
					腰果玉米	55g	彩繪蘆筍	60g	清炒筍絲	60g	清香五色小炒	60g	小瓜香拌木耳	55g		
					有機青松葉	65g	有機黑葉白菜	65g	有機菠菜	70g	炒花椰菜	60g	西芹腰果	60g		
					四神湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗	養生蓮藕湯	1碗	冬菜菇菇湯	1碗	炒白花菜	65g		
													紅棗山藥鮮蔬	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					紅豆芋圓	一碗	布丁	一盒	優酪乳	一罐	麵包	一個	紅棗桂圓	一碗		
晚餐					燕麥飯	1碗	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	胚芽米飯	1碗	奶油火腿麵	1.5碗
					麥克G塊	2塊	照燒油腐	70g	酥炸麵腸	70g	蕃茄炒蛋	70g	海帶燒素G	60g	椒鹽百頁	70g
					佛跳牆	60g	干梅地瓜條	70g	四季豆佐玉米	55g	蕃茄炒豆腐	65g	雙寶咖哩	65g	香料烤南瓜	60g
					玉米若末	50g	紅絲油菜	60g	三杯杏鮑菇	60g	奶油玉米	50g	素丸炒蒲瓜	55g	紅蓼大陸妹	65g
					紅椒青花菜	60g	木耳金針湯	1碗	薑絲地瓜葉	65g	蘿蔔炒海帶	50g	炒A菜	70g	蕃茄湯	1碗
					蘿蔔玉米湯	1碗			冬瓜薏仁湯	1碗	炒鵝白菜	65g	當歸皮絲湯	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	當令水果	一份		

## 營養成份分析

蛋白質	0	g	19	g	45	g	44	g	44	g	45	g	47	g
脂肪	0	g	18	g	42	g	41	g	42	g	43	g	44	g
醣類	0	g	96	g	284	g	280	g	280	g	284	g	281	g
熱量	0	Kcal	622	Kcal	1694	Kcal	1665	Kcal	1674	Kcal	1703	Kcal	1708	Kcal



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	奶茶	紅茶包、奶粉
1/4		銀絲卷	銀絲捲	1/6		薄片吐司	薄片吐司
		乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇			馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、非基改玉米粒、葡萄乾、沙拉醬、黑胡椒(少許)
		皮絲海芽	皮絲、乾海芽、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		香炒麵腸	麵腸、小黃瓜、紅蘿蔔、薑			起司片	起司片
		炒油菜	油菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
		0				0	
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻粒		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		酒味黑白切	非基改百頁、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑、台芹		(蛋素)	素燻滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔
		芹香蒟蒻	蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔		(全素)	豆酥嫩豆腐	非基改薄豆腐、豆酥、薑
		清炒筍絲	麻竹筍、紅蘿蔔、薑、素肉絲			小瓜香拌木耳	黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		有機菠菜	有機菠菜、薑			西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇
		養生蓮藕湯	非基改玉米、蓮藕、香菇、薑、紅棗、腰果			炒白花	白花菜、薑
		0				紅棗山藥鮮蔬	大白菜、山藥、青花菜、蕃茄、南瓜、紅棗
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	奶油火腿麵	小烏龍、青花菜、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔
		(蛋素) 蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄			椒鹽百頁	非基改百頁、九層塔
		(全素) 蕃茄炒豆腐	非基改豆腐、蕃茄			香料烤南瓜	南瓜、洋香菜、黑胡椒
		奶油玉米	非基改玉米、素奶油、鹽			紅蓼大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
		蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑			蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西洋芹、杏鮑菇、紅蘿蔔、奶油、素火腿丁
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、台芹、乾海芽				
<六>	早餐	古早味鹹粥	白米、高麗菜、非基改玉米、素火腿、菜脯、台芹、乾香菇				
1/5		地瓜包	地瓜包				
		(蛋素) 菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯				
		(全素) 菜脯豆干	非基改豆干、菜脯、薑				
		素鬆	素鬆				
		乾煸四季豆	四季豆、香菇、薑、素肉絲				
		枸杞青江菜	青江菜、枸杞、薑				
	午餐	白米飯	白米				
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、紅蘿蔔、豆酥、香菇、薑、台芹				
		三杯鮮筍鮑菇	杏鮑菇、竹筍、紅蘿蔔、薑、九層塔				
		清香五色小炒	山藥、紅甜椒、黃甜椒、腰果、薑、黑木耳				
		炒花椰菜	青花菜、薑				
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、雪白菇、冬菜、老薑、台芹				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米				
		海帶燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑				
		雙寶咖哩	洋芋、非基改玉米、素火腿、咖哩粉				
		素丸炒蒲瓜	蒲瓜、素小清丸、紅蘿蔔、薑、枸杞				
		炒A菜	A菜、薑				
		當歸皮絲湯	皮絲、紅蘿蔔、薑、當歸、川芎				