

# 普台國民小學108年11月25日至108年12月01日菜單

日期	11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1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	芙蓉玉米粥	1碗	豆漿	1碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	薑汁可可	1碗					
	芋香小饅頭	20g	素菜包	30g	爆漿餐包	30g	地瓜包	40g	豆沙包	60g					
	滷蛋	60g	茄汁凍腐	55g	蕃茄炒豆皮	60g	高麗菜炒蛋	1顆	椒香玉米干丁	55g					
	滷豆包	55g	芹香海絲	45g	小黃瓜炒茼蒿	45g	高麗菜炒豆包	55g	素火腿片	1片					
	素鬆	10g	香菇炒大瓜	55g	起司片	1片	蜜汁豆漿	20g	炒冬粉	55g					
	香菇滷冬瓜	50g	炒大陸妹	60g	炒高麗菜	60g	香滷海帶結	50g	奶油小白菜	60g					
	炒鵝白菜	60g					枸杞大白菜	60g							
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	香菇燴麵	1碗	西式炒飯	1碗	白米飯	1碗					
	塔香青蔬干片	65g	五目蒸蛋	65g	麥克G塊	60g	香燥油腐	60g	古早味炒蛋	60g					
	洋芋鮮筍燉若	3-4個	樹子蒸豆腐	80g	佛跳牆	65g	鮮蔬焗青花	60g	塔香樹子豆包	55g					
	珍菇蒲瓜	70g	涼拌豆芽粉絲	60g	咖哩烤洋芋	65g	有機青松葉	60g	鹽麩甜豆柳松菇	60g					
	炒A菜	60g	五彩素腰花	60g	炒小白菜	60g	玉米濃湯	1碗	小瓜素黑輪	60g					
	四神湯	1碗	有機黑葉白菜	65g	冬菜菇湯	1碗			有機青江菜	60g					
			黑糖珍珠地瓜	1碗					麻油鮮菇G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	愛玉	一盒	優酪乳	一瓶							
晚餐	時蔬炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	地瓜飯	1碗					麻醬小烏龍	1.5碗	
	照燒豆腐	60g	雲南豆腐蓉	60g	蕃茄炒蛋	60g	東炎醬鮮菇豆腐	65g					香椿油腐	60g	
	西芹腰果	55g	鳳梨炒木耳	60g	蕃茄炒豆腐	60g	芹香洋芋絲	50g					炸什錦	60g	
	炒青江菜	60g	茄香腐竹	55g	味噌炒大頭菜	55g	針菇冬瓜	55g					蠔油芥藍菜	60g	
	素羹湯	1碗	炒大白菜	65g	三杯杏鮑菇	55g	炒龍鬚菜	65g					大滷湯	1碗	
			榨菜若絲湯	1碗	炒油菜	60g	薑絲海結湯	1碗							
					紫菜豆腐湯	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	48	g	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	23	g
脂肪	43	g	46	g	44	g	42	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	280	g	278	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1679	Kcal	1730	Kcal	1700	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	637	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芙蓉玉米粥	白米、非基改玉米、素火腿、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
11/25		芋香小饅頭	芋香小饅頭	11/27		爆漿餐包	爆漿餐包
	(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包			蕃茄炒豆皮	非基改豆皮、蕃茄、木耳
	(全素)	滷豆包	非基改豆包、滷包			小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿、薑
		素鬆	素鬆			起司片	起司片
		香菇滷冬瓜	冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	香菇燴麵	白麵、番茄、杏鮑菇、高麗菜、九層塔、地瓜粉
		塔香青蔬干片	非基改豆干、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔、九層塔、薑			麥克G塊	麥克G塊
		洋芋鮮筍燉若	洋芋、筍白筍、東坡若、紅蘿蔔			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫、白果、蓮子、乾香菇、紅棗
		珍菇蒲瓜	蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			咖哩烤洋芋	洋芋、紅甜椒、奶油、咖哩粉
		炒A菜	產銷履歷A菜、薑			炒小白菜	產銷履歷小白菜、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、雪白菇、老薑、台芹
	晚餐	時蔬炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒豆腐	非基改油豆腐、照燒醬、白芝麻			(蛋素) 蕃茄炒蛋	大成CAS洗選蛋、蕃茄
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、香菇			(全素) 蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			味噌炒大頭菜	結頭菜、非基改味噌、紅蘿蔔
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		0				炒油菜	油菜、薑
						紫菜豆腐湯	非基改嫩豆腐、紫菜、非基改角螺
<二>	早餐	豆漿	非基改豆漿	<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
11/26		素菜包	素菜包	11/28		地瓜包	小地瓜包
		茄汁凍腐	非基改凍豆腐、紅蘿蔔、青椒			(蛋素) 高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			(全素) 高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔
		香菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒大陸妹	大陸妹、薑			香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑
		0				枸杞大白菜	大白菜、薑、枸杞
	午餐	白米飯	白米		午餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、素火腿、沙拉筍、紅蘿蔔、奶油
	(蛋素)	五目蒸蛋	CAS洗選蛋、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、筍丁、三色豆			香燥油腐	非基改四角油腐、素燥
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			鮮蔬焗青花	青花菜、玉米筍、紅甜椒、乳酪絲
		涼拌豆芽粉絲	豆芽菜、菠菜、紅蘿蔔、冬粉、薑			有機青松葉	有機青松葉、薑
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑、黑木耳			玉米濃湯	非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			0	
		黑糖珍珠地瓜圓	地瓜、黑糖、粉圓、地瓜圓、芋圓				
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、紅蘿蔔、台芹、豆酥粉			東炎醬鮮菇豆腐	非基改豆腐、素干丁、杏鮑菇、柳松菇、番茄、九層塔
		鳳梨炒木耳	木耳、鳳梨、薑			芹香洋芋絲	洋芋、台芹、紅蘿蔔、薑
		茄香腐竹	茄子、腐竹、玉米筍、紅甜椒、青豆仁、乾香菇、薑			針菇冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒大白菜	大白菜、薑、枸杞			炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲
		榨菜若絲湯	淡榨菜、高麗菜、素若絲、乾香菇			薑絲海結湯	海帶結、皮絲、當歸、薑

