

普台國民小學108年12月02日至108年12月08日菜單

日期	12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8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	黑豆豆漿	1碗	海芽味噌湯	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	阿華田	1碗	麥片粥	1碗	南瓜濃湯	1碗
	素蘿蔔糕	1片	香噴噴壽司飯	200g	藍莓千層可頌	60g	芝麻包	30g	中切麵包	2片	迷你銀絲卷	30g	小漢堡	1片
	針菇炒蛋	60g	燒海苔	1片	爆漿奶油餐包	50g	塔香炒蛋	60g	葡萄乾洋芋沙拉	65g	素燥干丁	60g	椒香玉米炒蛋	60g
	腐皮針菇	55g	美乃滋玉米	40g	迷迭香滷豆干	20g	塔香嫩油腐	55g	素小熱狗	1片	皮絲海芽	55g	素香酥G牌	55g
	香滷海帶結	45g	素鬆	15g	巧克力脆片	1匙	鮮菇大瓜	55g	起司片	1匙	素鬆	25g	起司片	1片
	快炒筍瓜	50g	清燙小黃瓜	30g	清蒸玉米	60g	蜜汁豆漿	20g	小黃瓜片	65g	炒青江菜	60g	特調沙拉醬	15g
	清炒鵝白菜	60g			炒高麗菜	60g	炒油菜	60g					蕃茄片	30g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	水餃	8-10顆	漢堡	1顆	白米飯	1碗	白米飯	1碗	小米飯	1碗
	紅燒白菜豆輪	60g	蕃茄炒蛋	70g	鹽麩甜豆柳松菇	65g	素香酥排	1片	素燥滷蛋	1顆	雲南豆腐蓉	60g	五味醬豆腸	55g
	芹香茼蒿	55g	蕃茄豆腐	65g	素炒黃豆芽	55g	千島沙拉	60g	素燥嫩腐	55g	奶油腰果玉米	55g	蠔油秀珍菇	55g
	香酥薯餅	1-2塊	白菜滷	60g	炒菠菜	70g	炸雙薯	65g	清炒荷蘭豆	50g	糖醋洋芋	65g	奶香白菜	60g
	炒大陸妹	60g	玉米若末	55g	大滷湯	1碗	咖哩彎管麵	60g	香酥鮑魚菇	55g	炒菠菜	70g	炒高麗菜	60g
			有機皺葉白菜	60g			鮮菇玉米湯	1碗	有機黑葉白菜	60g	四神湯	1碗	珍珠地瓜芋圓	1碗
			紅豆西米露	1碗					筍片湯	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	紅豆湯圓	一碗	麵包	一個	燒仙草	一碗	國農麥芽牛奶	一瓶	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	包子	一個
晚餐	小米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	紫米飯	1碗	全糙米飯	1碗	胚芽米飯	1碗	白米飯	1碗	蕃茄磨菇炒麵	1.5碗
	香燥豆干	60g	酥炸什錦豆腐	60g	古早味炒全蛋	65g	綜合滷味	60g	梅香筍干豆輪	65g	照燒炸蛋	1顆	香椿油腐	55g
	栗香烤麩	50g	糖醋山藥	60g	塔香樹子豆包	55g	五彩燴栗子	60g	素炒木耳	50g	梅香東坡若	60g	干梅地瓜條	65g
	鮮味蒲瓜	60g	塔香鮑菇	55g	燒冬瓜	60g	蘿蔔炒海帶	50g	西芹腰果	55g	甘燒大黃瓜	55g	紅絲油菜	60g
	炒A菜	65g	炒青花椰	60g	炒冬粉	55g	有機小松葉	60g	素燥A菜	65g	螞蟻上樹	50g	關東煮湯	1碗
	當歸皮絲湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g	蕃茄湯	1碗	麻油鮮蔬湯	1碗	炒白花菜	60g		
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	47	g	44	g	45	g	48	g	46	g
脂肪	45	g	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	44	g
醣類	279	g	280	g	286	g	283	g	279	g	278	g	279	g
熱量	1709	Kcal	1700	Kcal	1737	Kcal	1695	Kcal	1683	Kcal	1709	Kcal	1696	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	黑豆豆漿	非基改豆漿、黑豆漿	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
12/2		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	12/4	(蛋素)	藍莓千層可頌	藍莓千層可頌
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔		(全素)	爆漿奶油餐包	爆漿奶油餐包
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			迷迭香滷豆干	非基改豆干、迷迭香葉
		香滷海帶結	海帶結、紅蘿蔔、薑			巧克力脆片	巧可力脆片
		快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔			清蒸玉米	非基改玉米
		清炒鵝白菜	鵝白菜、薑			炒高麗菜	高麗菜
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、黑木耳		午餐	水餃	素熟水餃
		紅燒白菜豆輪	大白菜、香菇絲、豆輪、紅蘿蔔			鹽麩甜豆柳松菇	柳松菇、金針菇、甜椒、甜豆莢、有機鹽麩
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		香酥薯餅	三角小薯餅			炒菠菜	菠菜、薑
		炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑			大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇、大白菜
		0				0	
		0				0	
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		香燥豆干	非基改豆干丁、素燥、紅蘿蔔		(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋
		粟香烤麩	烤麩、甜豆、栗子、紅蘿蔔、乾香菇		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		炒A菜	A菜、薑			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		當歸皮絲湯	山藥、皮絲、乾金針、枸杞、乾香菇、當歸中藥包			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑、素蠔油
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、乾香菇、薑
<二>	早餐	海芽味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、台芹、非基改味噌	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
12/3		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	12/5		芝麻包	小芝麻包
		燒海苔	燒海苔		(蛋素)	塔香炒蛋	CAS洗選蛋、九層塔
		美乃滋玉米	非基改玉米粒、沙拉醬		(全素)	塔香嫩油腐	非基改嫩油腐、九層塔
		素鬆	素鬆			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔
		清燙小黃瓜	小黃瓜			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				炒油菜	油菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	漢堡	漢堡
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄			素香酥排	香酥素排
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛蕃茄			千島沙拉	美生菜、非基改玉米、小豆苗、紫甘藍、紅蘿蔔
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、黑木耳			炸雙薯	地瓜條、薯條
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉			咖哩彎管麵	彎管麵、洋芋、青花菜、紅甜椒
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			鮮菇玉米湯	薑絲、非基改玉米、鮮香菇、芹菜
		紅豆西米露	紅豆、椰漿、西谷米			0	
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉筍、香菇、紅蘿蔔絲、金針菇、薑、黑木耳絲		晚餐	全糙米飯	糙米
		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			綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、非基改角螺、紅蘿蔔
		糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒			五彩繪栗子	青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜椒、黃甜椒
		塔香鮑菇	鮑魚菇、白果、薑、九層塔			蘿蔔炒海帶	白蘿蔔、海帶根、薑
		炒青花椰	青花菜、薑			有機小松菜	有機小松菜、薑
		0				蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉
12/6		中切麵包	中切麵包	12/8		小漢堡	小漢堡
		葡萄乾洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、紅蘿蔔、葡萄乾、素沙拉醬		(蛋素)	椒香玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米粒
		素小熱狗	素小熱狗		(全素)	素香酥G排	素香G排
		起司片	起司片			起司片	起司片
		小黃瓜片	小黃瓜			特調沙拉醬	素沙拉醬
		0				蕃茄片	牛蕃茄
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			五味醬豆腸	非基改豆腸、薑、紅蘿蔔、台芹
	(全素)	素燥嫩腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪			蠔油秀珍菇	秀珍菇、薑
		清炒荷蘭豆	荷蘭豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑			奶香白菜	大白菜、非基改玉米、香菇、紅蘿蔔、薑
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			炒高麗菜	高麗菜
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓
		筍片湯	筍片、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	蕃茄磨菇炒麵	白油麵、蕃茄、非基改豆干、洋菇、起司粉、九層塔、薑
		梅香筍干豆輪	筍干、小豆輪、梅干菜			香椿油腐	非基改三角油腐
		素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			干梅地瓜條	地瓜薯條、梅子粉
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		素燥A菜	A菜、素燥、薑			關東煮湯	白蘿蔔、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜
		麻油鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、凍豆腐、非基改豆皮、枸杞、紅棗			0	
		0					
<六>	早餐	麥片粥	白米、麥片				
12/7		迷你銀絲卷	迷你銀絲卷				
		素燥干丁	非基改豆干丁、小黃瓜、紅蘿蔔				
		皮絲海芽	皮絲、海芽、薑				
		素鬆	素鬆				
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		0					
	午餐	白米飯	白米				
		雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、台芹				
		奶油腰果玉米	非基改玉米、腰果、奶油				
		糖醋洋芋	洋芋、青椒				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、當歸、川芎、茯苓				
		0					
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	照燒炸蛋	水煮蛋				
	(全素)	梅香東坡若	素東坡肉、梅干菜				
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇				
		炒白花菜	白花菜、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、薑、乾香菇、紅蘿蔔				