

# 普台國民小學108年12月09日至108年12月15日菜單

| 日期 | 12月9日 |      | 12月10日 |     | 12月11日  |     | 12月12日  |      | 12月13日  |      | 12月14日 |     | 12月15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 | 紫米豆漿  | 1碗   | 皮絲山藥當歸 | 1碗  | 玉米濃湯    | 1碗  | 十寶粥     | 1碗   | 鮮奶茶     | 1碗   | 可可豆漿   | 1碗  |        |  |
|    | 刈包    | 1片   | 苦茶油麵線  | 30g | 巧克力鬆餅   | 30g | 地瓜包     | 40g  | 薄片吐司    | 2片   | 烤饅頭    | 30g |        |  |
|    | 古早味炒蛋 | 60g  | 滷豆腐    | 60g | 爆漿小餐包   | 30g | 玉米炒蛋    | 1顆   | 素鮭魚沙拉   | 65g  | 小紅豆包   | 30g |        |  |
|    | 梅香東坡若 | 55g  | 鮮味蒲瓜   | 25g | 迷迭香滷豆干  | 50g | 玉米炒干丁   | 60g  | 素熱狗沙拉   | 65g  | 香滷三角油腐 | 50g |        |  |
|    | 炒酸菜   | 40g  | 白菇海帶根  | 50g | 素火腿     | 1片  | 芹香海絲    | 45g  | 素培根     | 1片   | 薑絲鮮菇炒冬 | 50g |        |  |
|    | 快炒筍瓜  | 55g  | 炒鵝白菜   | 60g | 杏仁地瓜溫沙拉 | 50g | 鮮菇大黃瓜   | 50g  | 炸馬鈴薯    | 65g  | 紅絲海帶根  | 45g |        |  |
|    | 炒油菜   | 55g  |        |     | 炒大陸妹    | 60g | 奶油小白菜   | 60g  | 小黃瓜絲    | 30g  | 炒高麗菜   | 55g |        |  |
| 午餐 | 小米飯   | 1碗   | 白米飯    | 1碗  | 燕麥飯     | 1碗  | 麥片飯     | 1碗   | 麻香飯     | 1碗   | 香菇燴麵   | 1碗  |        |  |
|    | 醬炒豆干丁 | 65g  | 香Q滷蛋   | 75g | 滷味黑白切   | 65g | 香滷四角油腐  | 60g  | 豆腐炒蛋    | 70g  | 乾燒豆包   | 65g |        |  |
|    | 鮮味絲瓜  | 60g  | 香滷嫩腐   | 80g | 素炒黃豆芽   | 55g | 西芹腰果    | 55g  | 炒豆腐     | 65g  | 蒙古鮮蔬小炒 | 55g |        |  |
|    | 五彩素腰花 | 55g  | 螞蟻上樹   | 55g | 焗烤奶香玉米  | 60g | 素排鮮燴大白菜 | 60g  | 玉米炒三色   | 50g  | 素燥大陸妹  | 65g |        |  |
|    | 炒小白菜  | 60g  | 小瓜蒟蒻黑輪 | 60g | 素燥地瓜葉   | 65g | 蠔油芥藍菜   | 60g  | 香酥秀珍菇   | 60g  | 麻油鮮菇G湯 | 1碗  |        |  |
|    | 田園山藥湯 | 1碗   | 有機青江菜  | 60g | 若谷茶湯    | 1碗  | 紅燒湯     | 1碗   | 有機菠菜    | 70g  |        |     |        |  |
|    |       |      | 椰香紫米芋圓 | 1碗  |         |     |         |      | 紅豆西米露   | 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  |        |  |
| 點心 | 豆漿    | 一盒   | 芋頭西米露  | 一碗  | 麵包      | 一個  | 優酪乳     | 一瓶   | 運動飲料    | 一瓶   |        |     |        |  |
| 晚餐 | 客家炒板條 | 1.5碗 | 五穀飯    | 1碗  | 紫米飯     | 1碗  | 冬菜Y冬粉   | 1.5碗 | 塔香鮮菇炒烏龍 | 1.5碗 |        |     |        |  |
|    | 燒烤醬油腐 | 60g  | 炸豆腐    | 65g | 針菇炒蛋    | 60g | 素粽      | 200g | 素香G排    | 1片   |        |     |        |  |
|    | 焗烤杏鮑菇 | 60g  | 彩繪蘆筍   | 55g | 腐皮針菇    | 55g | 素客家小炒   | 65g  | 清蒸甜玉米   | 65g  |        |     |        |  |
|    | 炒A菜   | 65g  | 燒冬瓜    | 65g | 三杯杏鮑菇   | 60g | 鮑菇蒲瓜    | 55g  | 紅椒青花椰   | 60g  |        |     |        |  |
|    | 清香素羹湯 | 1碗   | 炒大白菜   | 65g | 芋香蘿蔔    | 50g | 炒青江菜    | 60g  | 味噌湯     | 1碗   |        |     |        |  |
|    |       |      | 鮮筍素酥湯  | 1碗  | 炒油菜     | 60g |         |      |         |      |        |     |        |  |
|    |       |      |        |     | 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    | 50   | g    | 48   | g    | 46   | g    | 47   | g    | 0 | g    | 0 | g    |
| 脂肪  | 46   | g    | 46   | g    | 45   | g    | 45   | g    | 46   | g    | 0 | g    | 0 | g    |
| 醣類  | 285  | g    | 290  | g    | 287  | g    | 288  | g    | 285  | g    | 0 | g    | 0 | g    |
| 熱量  | 1746 | Kcal | 1774 | Kcal | 1745 | Kcal | 1741 | Kcal | 1742 | Kcal | 0 | Kcal | 0 | Kcal |

| 日期    | 餐別   | 菜名      | 明細                              | 日期    | 餐別   | 菜名      | 明細                              |
|-------|------|---------|---------------------------------|-------|------|---------|---------------------------------|
| <一>   | 早餐   | 紫米豆漿    | 非基改豆漿、紫米                        | <三>   | 早餐   | 玉米濃湯    | 非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉                 |
| 12/9  |      | 刈包      | 刈包                              | 12/11 | (蛋素) | 巧克力鬆餅   | 鬆餅、巧克力                          |
|       | (蛋素) | 古早味炒蛋   | CAS洗選蛋                          |       | (全素) | 爆漿小餐包   | 爆漿小餐包                           |
|       | (全素) | 梅香東坡若   | 素東坡肉、梅干菜                        |       |      | 迷迭香滷豆干  | 非基改豆干、迷迭香                       |
|       |      | 炒酸菜     | 酸菜、薑                            |       |      | 素火腿     | 素火腿                             |
|       |      | 快炒筍瓜    | 玉米筍、小黃瓜、木耳、紅蘿蔔                  |       |      | 杏仁地瓜溫沙拉 | 地瓜、小黃瓜、小蕃茄、蘋果醋、杏仁片              |
|       |      | 炒油菜     | 油菜、薑                            |       |      | 炒大陸妹    | 大陸妹、薑絲                          |
|       | 午餐   | 小米飯     | 白米、小米                           |       | 午餐   | 燕麥飯     | 白米、燕麥粒                          |
|       |      | 醬炒豆干丁   | 非基帶豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔                  |       |      | 滷味黑白切   | 黑豆干、非基改素G、海帶結、毛豆仁、薑、台芹          |
|       |      | 鮮味絲瓜    | 絲瓜、素肉絲、薑                        |       |      | 素炒黃豆芽   | 黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹                    |
|       |      | 五彩素腰花   | 素腰花、青椒、黃甜椒、紅甜椒、薑、黑木耳            |       |      | 焗烤奶香玉米  | 非基改玉米、紅甜椒、奶油、乳酪絲                |
|       |      | 炒小白菜    | 產銷履歷小白菜、薑                       |       |      | 素燻地瓜葉   | 產銷履歷地瓜葉、素燻、薑                    |
|       |      | 田園山藥湯   | 山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎 |       |      | 若谷茶湯    | 白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、乾香菇、新光若谷茶包        |
|       | 晚餐   | 客家炒飯條   | 飯條、高麗菜、紅蘿蔔、非基改豆包、黑木耳、乾香菇        |       | 晚餐   | 紫米飯     | 白米、紫米                           |
|       |      | 燒烤醬油腐   | 非基改油腐、白芝麻                       |       | (蛋素) | 針菇炒蛋    | CAS洗選蛋、金針菇、台芹                   |
|       |      | 焗烤杏鮑菇   | 杏鮑菇、南瓜、蕃茄片、九層塔、乳酪絲              |       | (全素) | 腐皮針菇    | 非基改豆皮、金針菇、台芹                    |
|       |      | 炒A菜     | A菜、薑                            |       |      | 三杯杏鮑菇   | 杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑                   |
|       |      | 清香素羹湯   | 非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇      |       |      | 芋香蘿蔔    | 白蘿蔔、芋頭、紅蘿蔔、薑                    |
|       |      | 0       |                                 |       |      | 炒油菜     | 油菜、薑                            |
|       |      |         |                                 |       |      | 紫菜豆腐湯   | 紫菜、非基改豆腐、非基改角螺、薑絲               |
| <二>   | 早餐   | 皮絲山藥當歸湯 | 山藥、皮絲、老薑、當歸、乾香菇                 | <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 |
| 12/10 |      | 苦茶油麵線   | 白麵線、苦茶油                         | 12/12 |      | 地瓜包     | 小地瓜包                            |
|       |      | 滷豆腐     | 非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包                  |       | (蛋素) | 玉米炒蛋    | 水煮蛋、滷包                          |
|       |      | 鮮味蒲瓜    | 蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑                     |       | (全素) | 玉米炒干丁   | 非基改薄豆腐、滷包                       |
|       |      | 白菇海帶根   | 海帶根、白精靈、薑                       |       |      | 芹香海絲    | 海帶絲、台芹、紅蘿蔔                      |
|       |      | 炒鵝白菜    | 鵝白菜、薑                           |       |      | 鮮菇大黃瓜   | 大黃瓜、紅蘿蔔、香菇、薑                    |
|       |      | 0       |                                 |       |      | 奶油小白菜   | 小白菜、奶油、薑                        |
|       | 午餐   | 白米飯     | 白米                              |       | 午餐   | 麥片飯     | 白米、麥片                           |
|       | (蛋素) | 香Q滷蛋    | 水煮蛋、台芹、八角、滷味                    |       |      | 香滷四角油腐  | 非基改四角油腐、八角                      |
|       | (全素) | 香滷嫩腐    | 非基改嫩油腐、紅蘿蔔、台芹                   |       |      | 西芹腰果    | 西芹、紅甜椒、香菇、腰果、薑                  |
|       |      | 螞蟻上樹    | 高麗菜、冬粉、黑木耳、台芹、乾香菇               |       |      | 素排鮮增大白菜 | 大白菜、芋頭、素排骨、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗     |
|       |      | 小瓜蒟蒻黑輪  | 小黃瓜、素黑輪、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑               |       |      | 蠔油芥藍菜   | 芥藍菜、蠔油、薑                        |
|       |      | 有機青江菜   | 有機青江菜、薑                         |       |      | 紅燒湯     | 蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、豆豉、乾香菇、滷包      |
|       |      | 椰香紫米芋圓  | 地瓜圓、芋圓、紫米、冰糖、椰漿粉、奶粉             |       |      |         |                                 |
|       | 晚餐   | 五穀飯     | 白米、五穀米                          |       | 晚餐   | 冬菜Y冬粉   | 冬粉、素Y若、金針菇、冬菜、皮絲、台芹             |
|       |      | 炸豆腐     | 非基改豆腐、椒鹽粉、九層塔                   |       |      | 素粽      | 素粽                              |
|       |      | 彩繪蘆筍    | 蘆筍、紅甜椒、黃甜椒、白果、腐竹                |       |      | 素客家小炒   | 非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑             |
|       |      | 燒冬瓜     | 冬瓜、金針菇、薑、枸杞                     |       |      | 鮑菇蒲瓜    | 蒲瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑、枸杞                 |
|       |      | 炒大白菜    | 大白菜、薑                           |       |      | 炒青江菜    | 青江菜、薑                           |
|       |      | 鮮筍素酥湯   | 鮮筍片、排骨酥、薑絲                      |       |      | 0       |                                 |

