

# 普台國民小學108年12月16日至108年12月22日菜單

日期	12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22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			麥片粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	濃醇豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗	阿華田	1碗
			迷你銀絲捲	40g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	素蘿蔔糕	1片	巧克力戚風蛋糕	60g	西式燒餅	1片
			針菇凍腐燒	60g	鮮蔬豆包	55g	茶葉蛋	60g	滷豆腐	60g	造型包子	60g	玉米炒蛋	60g
			皮絲海芽	50g	綜合堅果	1匙	塔香嫩油腐	55g	鮮味匏瓜	50g	清蒸玉米	60g	玉米炒包絲	55g
			素鬆	15g	果醬	1匙	鮮菇大瓜	55g	小瓜蒟蒻小炒	50g	素小熱狗	1條	香甜玉米脆片	20g
			炒油菜	60g	炒鵝白菜	60g	蜜汁豆漿	20g	紅絲青江菜	55g	起司片	1片	川燙敏豆	55g
							炒大陸妹	60g			奶油高麗菜	55g	千島醬	20g
午餐			五穀飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	麻香飯	1.5碗	小米飯	1碗
			蕃茄炒蛋	70g	酥炸什錦豆腐	65g	醬爆腰果干丁	60g	五目蒸蛋	1顆	綜合滷味	60g	家常炒豆腐	60g
			蕃茄豆腐	65g	白菇玉筍	60g	日式馬鈴薯燉	60g	素燥嫩腐	55g	三杯猴頭菇	60g	彩椒腰果G丁	60g
			香滷杏鮑菇	60g	素炒黃豆芽	55g	咖哩粉絲煲	60g	鮮菇菱角白花	50g	香菇丸炒大黃	60g	佛跳牆	60g
			毛豆炒玉米	55g	炒高麗菜	60g	有機皺葉白菜	60g	香酥鮑魚菇	55g	炒菠菜	70g	炒大陸妹	70g
			有機小松葉	60g			冬菜菇菇湯	1碗	有機青松葉	60g	四神湯	1碗	暖呼呼芝心湯圓	1碗
			椰香芋頭西米露	1碗					素羹湯	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	
點心		麵包	一個	光泉米漿	一盒	薑汁桂圓	一碗	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	包子	一個	
晚餐	瓜仔若醬拌麵	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	新竹炒米粉	1.5碗
	XO醬燉豆腐	60g	香椿油腐	65g	古早味炒全蛋	65g	香椿素燥	60g	甜豆小油腐	60g	梅香滷蛋	1顆	洋芋豆干	55g
	芋香天婦羅	50g	松菇蒲瓜	55g	塔香樹子豆包	55g	蘿蔔炒海帶根	60g	素炒木耳	50g	梅香東坡若	60g	小瓜蒟蒻黑輪	65g
	炒高麗菜	60g	素蚵仔酥	60g	燒冬瓜	60g	白醬洋芋	50g	西芹腰果	55g	焗烤杏鮑菇	55g	炒青江菜	60g
	珍珠地瓜芋圓	1碗	炒青江菜	55g	海絲雙色	55g	炒空心菜	60g	炒大白菜	65g	螞蟻上樹	55g	當歸皮絲湯	1碗
					炒A菜	60g	藥膳蕃茄排骨湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	炒油菜	60g		
					蘿蔔玉米湯	1碗					鮮筍素酥湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	18	g	46	g	46	g	44	g	45	g	48	g	46	g
脂肪	15	g	44	g	45	g	43	g	43	g	45	g	44	g
醣類	99	g	280	g	278	g	283	g	279	g	278	g	279	g
熱量	603	Kcal	1700	Kcal	1701	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	0		<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
12/16		0		12/18		薄片吐司	薄片吐司
		0				鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
		0				綜合堅果	腰果、核桃、杏仁片、南瓜子、蔓越莓
		0				果醬	草莓果醬
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
		0				0	
	午餐	0			午餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、玉米、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、滷包
		0				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
		0				白菇玉筍	小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑
		0				素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹
		0				炒高麗菜	產銷履歷高麗菜
		0				0	
		0				0	
	晚餐	瓜仔若醬拌麵	白麵條、素燥、蔴瓜、脆瓜、香菇、豆乾丁		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		XO醬嫩豆腐	豆腐、紅蘿蔔、玉米筍、香菇、黑木耳、素XO醬、沙茶豆腐炒蛋		(蛋素)	古早味炒全蛋	CAS洗選蛋
		芋香天婦羅	芋頭、天婦羅、青椒、牛蒡、紅蘿蔔		(全素)	塔香樹子豆包	非基改豆包、樹子、九層塔、薑
		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑
		0				炒A菜	A菜、薑
						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	麥片粥	白米、麥片	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
12/17		迷你銀絲捲	迷你銀絲捲	12/19		芝麻包	小芝麻包
		針菇凍腐燒	非基改凍豆腐、金針菇、紅蘿蔔		(蛋素)	茶葉蛋	CAS洗選蛋、滷包
		皮絲海芽	乾海芽、皮絲、薑		(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
		炒油菜	油菜、薑			蜜汁豆漿	蜜汁豆漿
		0				炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白米飯	漢堡
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄			醬爆腰果干丁	非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔
	(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛蕃茄			日式馬鈴薯嫩若	洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇			咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳
		毛豆炒玉米	毛豆仁、非基改玉米、紅蘿蔔、素絞肉			有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑
		有機小松葉	有機小松葉、薑			冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、紅喜菇、薑、台芹、冬菜
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉			0	
	晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、筍絲、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇		晚餐	全糙米飯	糙米
		香椿油腐	非基改三角油腐、香椿素燥			香椿素燥	皮絲、素燥、乾香菇、薑
		松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑			蘿蔔炒海帶根	海帶根、白蘿蔔、薑
		素蚵仔酥	素蚵仔酥			白醬洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇
		炒青江菜	青江菜、薑			炒空心菜	空心菜、薑
		0				藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇、白蘿蔔、高麗菜

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	濃醇豆漿	非基改豆漿	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
12/20		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	12/22		西式燒餅	燒餅
		滷豆腐	非基改豆腐、豆豉、薑		(蛋素)	玉米炒蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、薑
		鮮味飽瓜	飽瓜、紅蘿蔔、香菇、薑		(全素)	玉米炒包絲	非基改豆包絲、非基改玉米、薑
		小瓜茼蒿小炒	小黃瓜、茼蒿			香甜玉米脆片	香甜玉米脆片
		紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			川燙敏豆	敏豆
		0				千島醬	素千島醬
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥利		午餐	小米飯	白米、小米
	(蛋素)	五日蒸蛋	CAS洗選蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、杏鮑菇			家常炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹
	(全素)	素燥嫩腐	非基改嫩豆腐、碎豆輪			彩椒腰果G丁	杏鮑菇、青椒、黃甜椒、紅甜椒、腰果
		鮮菇菱角白花椰	白花椰、菱角、香菇、紅蘿蔔、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗
		香酥鮑魚菇	鮑魚菇			炒大陸妹	大陸妹、薑
		有機青松葉	有機青松葉、薑			暖呼呼芝心湯圓	紅豆、芝麻小湯圓
		素羹湯	非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	新竹炒米粉	新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇、黑木耳、台芹
		甜豆小油腐	非基改油腐丁、甜豆、紅蘿蔔、乾香菇			洋芋豆干	非基改豆干、洋芋、紅蘿蔔
		素炒木耳	黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			小瓜茼蒿黑輪	小黃瓜、素黑輪、素茼蒿、紅蘿蔔、薑
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		炒大白菜	大白菜、枸杞、薑			當歸皮絲湯	山藥、皮絲、乾金針、薑、枸杞、乾香菇、當歸中藥
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸、乾香菇			0	
		0					
<六>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉(5:1)				
12/21	(蛋素)	巧克力戚風蛋糕	巧克力戚風蛋糕				
	(全素)	造型包子	造型包子				
		清蒸玉米	水果玉米				
		素小熱狗	素小熱狗				
		起司片	起司片				
		奶油高麗菜	高麗菜、奶油				
	午餐	麻香飯	白米、黑芝麻				
		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				
		三杯猴頭菇	猴頭菇、小黃瓜、腰果、九層塔、老薑				
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素香菇丸、紅蘿蔔、薑				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		四神湯	山藥、蓮子、腰果、薏仁、洋薏仁、皮絲、當歸、川芎、枸杞				
	晚餐	白米飯	白米				
	(蛋素)	梅香滷蛋	水煮蛋、梅干菜				
	(全素)	梅香東坡若	素東坡肉、梅干菜				
		焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、南瓜、蕃茄片、九層塔、乳酪絲				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇				
		炒油菜	油菜、薑				
		鮮筍素酥湯	鮮筍片、排骨酥、薑絲				