

普台國民小學108年12月23日至108年12月29日菜單

日期	12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29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	豆漿田園粥	1碗	芋頭米粉湯	1.5碗	紅豆紫米奶	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	芋香小饅頭	20g	刈包	30g	煉乳可頌	60g	地瓜包	40g	爆漿餐包	60g				
	高麗菜炒蛋	60g	素火腿片	1片	草莓軟法麵包	55g	滷蛋	1顆	椒香玉米干丁	55g				
	高麗菜炒豆包	55g	白芝麻糖粉	7g	椒香豆干	45g	滷凍腐	55g	素火腿片	1片				
	素鬆	10g	炒酸菜	55g	清蒸玉米	55g	蜜汁豆棗	20g	清蒸地瓜	60g				
	香菇滷冬瓜	50g	炒小白菜	60g	炒高麗菜	60g	香滷海帶結	50g	千島敏豆	55g				
	炒大陸妹	60g					枸杞大白菜	600g						
午餐	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	燕麥飯	1碗	紅醬焗烤螺旋	1.5碗	白米飯	1碗				
	黃金豆腐	65g	鮮味玉米蒸蛋	65g	香椿素燥	65g	五味醬豆包	60g	針菇炒蛋	60g				
	梅香筍干豆輪	3-4個	樹子蒸豆腐	80g	甘燒大黃瓜	60g	日式天婦羅	60g	腐皮針菇	55g				
	味噌炒大頭菜	70g	XO醬炒銀芽	60g	鮮菇三絲	55g	有機菠菜	70g	佛跳牆	60g				
	豆豉龍鬚菜	60g	鳳梨炒木耳	60g	炒大陸妹	60g	味噌湯	1碗	小瓜素黑輪	60g				
	四神湯	1碗	有機黑葉白菜	65g	冬菜菇菇湯	1碗			有機青江菜	60g				
			黑糖珍珠地瓜	1碗					三絲豆腐羹	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	紅豆芋圓	一碗	優酪乳	一瓶						
晚餐	胚芽米飯	1碗	白飯	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗					磨菇鐵板麵	1.5碗
	京醬炒干片	60g	綜合滷味	65g	塔香豆皮炒蛋	60g	三杯菱角G丁	60g					黑胡椒香酥排	1片
	栗子洋芋燒G	55g	綜合炸物	60g	塔香豆皮	60g	松菇蒲瓜	60g					清蒸甜玉米	60g
	香滷蘿蔔雙色	65g	炒青花菜	60g	螞蟻上樹	55g	玉米若末	55g					紅椒青花菜	60g
	炒油菜	60g	茄汁洋芋	60g	鮮菇燴玉筍	60g	蠔油芥藍菜	60g					椰香芋頭西米露	1碗
	素羹湯	1碗	玉米濃湯	1碗	炒A菜	65g	藥膳蕃茄排骨湯	1碗						
					麻油鮮蔬湯	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	48	g	44	g	42	g	28	g	0	g	21	g
醣類	275	g	283	g	278	g	275	g	180	g	0	g	89	g
熱量	1679	Kcal	1760	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	豆漿田園粥	白米、非基改豆漿、非基改玉米、素火腿、乾香菇	<三>	早餐	紅豆紫米奶	紐西蘭全脂奶粉、紅豆、紫米
12/23		芋香小饅頭	芋香小饅頭	12/25	(蛋素)	煉乳可頌	可頌麵包、煉乳
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		(全素)	草莓軟法麵包	軟法麵包、草莓果醬
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔			椒香豆干	非基改豆干、非基改玉米、黑胡椒、奶油
		素鬆	素鬆			清蒸玉米	非基改玉米粒
		香菇滷冬瓜	冬瓜、鈕扣菇、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜
		炒大陸妹	大陸妹、薑			0	
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		黃金豆腐	非基改豆腐			香椿素燥	豆輪、乾香菇、素燥、香椿、薑
		梅香筍干豆輪	筍干、迷你豆輪、梅干菜			甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌炒大頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、味噌			鮮菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹
		豆豉龍鬚菜	龍鬚菜、豆豉、薑			炒大陸妹	產銷履歷大陸妹、薑
		四神湯	山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、川芎、茯苓			冬菜菇菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、雪白菇、老薑、台芹
	晚餐	胚芽米飯	白米、小米		晚餐	小米飯	白米、小米
		京醬炒干片	非基改豆干、四季豆、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	塔香豆皮炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆皮、九層塔
		栗子洋芋燒G	洋芋、非基改素G、栗子、紅蘿蔔		(全素)	塔香豆皮	非基改豆皮、九層塔、薑
		香滷蘿蔔雙色	白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		炒油菜	油菜、薑			鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔
		素羹湯	非基改薄豆腐絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、茭白筍			炒A菜	A菜、薑
						麻油鮮蔬湯	非基改玉米、非基改凍豆腐、高麗菜、非基改豆皮、薑、紅粟
<二>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇、台芹	<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
12/24		刈包	刈包	12/26		地瓜包	小地瓜包
		素火腿片	素火腿片		(蛋素)	油蛋	CAS洗選蛋、油包
		白芝麻糖粉	白芝麻、糖粉		(全素)	油凍腐	非基改凍豆腐、油包
		炒酸菜	酸菜、薑			蜜汁豆漿	豆漿
		炒小白菜	小白菜、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	紅醬焗烤螺旋麵	螺旋麵、青花菜、洋芋、非基改玉米、素火腿、乳酪絲
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、解若絲、非基改玉米粒			五味醬豆包	非基改豆包、五味醬
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改嫩豆腐、樹子、薑			日式天婦羅	茄子、地瓜薯條、青椒、素甜不辣
		XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、素XO醬			有機菠菜	有機菠菜、薑
		鳳梨炒木耳	黑木耳、鳳梨、薑			味噌湯	非基改薄豆腐、味噌、乾海芽、台芹
		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	白飯	白米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		綜合滷味	非基改黑豆干、非基改百頁、香菇、金針菇、非基改角螺、紅蘿蔔、酸菜			三杯菱角G丁	非基改G丁、菱角、杏鮑菇、甜椒、九層塔、黑麻油
		綜合炸物	素小熱狗、薯條、素G塊、四季豆			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑			玉米若木	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		茄汁洋芋	洋芋、青椒			蠔油芥藍菜	芥藍菜、蠔油、薑
		玉米濃湯	非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉			藥膳蕃茄排骨湯	藥膳包、蕃茄、素排骨、杏鮑菇、白蘿蔔、高麗菜

