

# 普台國民小學108年12月30日至109年01月05日菜單

日期	12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5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	芝麻豆漿	1碗	高麗菜粥	1碗	香醇牛奶	1碗	小米粥	1碗	熱可可	1碗	芋頭米粉湯	1碗	南瓜濃湯	1碗
	牛奶饅頭	70g	素蘿蔔糕	70g	厚片土司	1片	芝麻包	30g	薄片吐司	2片	刈包	70g	墨西哥捲餅	1片
	南瓜炒蛋	60g	素燥干丁	1片	玉米炒豆腐	55g	起司滑蛋	60g	素鮭魚沙拉	60g	素火腿片	1片	馬鈴薯蛋沙拉	60g
	南瓜豆腐	55g	白玉海結	7g	果醬	15g	起司豆包	55g	熱狗薯泥沙拉	55g	白芝麻糖粉	7g	玉米馬鈴薯沙	60g
	玉米炒毛豆	45g	素鬆	30g	綜合堅果	1匙	鮮菇炒大瓜	50g	素培根	1片	梅香東坡若	30g	巧克力球	1個
	香炒海帶絲	40g	炒青江菜	60g	炒高麗菜	60g	豆漿	20g	炸馬鈴薯	60g	炒小白菜	60g	蕃茄片	40g
	炒小白菜	50g					炒鵝白菜	60g	小黃瓜	50g			小黃瓜	30g
午餐	素羊若羹麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	古早味油飯	1碗	白米飯	1碗	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗
	素客家小炒	60g	和風鮮菇蒸蛋	60g	乾燒豆包	60g	塔香豆包	60g	素燥滷蛋	60g	醬爆麵腸	60g	梅干豆干	60g
	烤薯餅	50g	蕃茄炒豆腐	55g	蒙古鮮蔬小炒	65g	香料烤南瓜	65g	素燥嫩豆腐	55g	咖哩洋芋	60g	炸醬小瓜黑輪	60g
	芹香茼蒿	55g	栗子燒白菜	60g	椒鹽洋芋鮑菇	55g	炒高麗菜	60g	焗烤奶香玉米	65g	鮮蔬壽喜燒	60g	焗烤杏鮑菇	65g
	素XO醬炒高麗菜	65g	鮮味蒲瓜	55g	炒油菜	60g	四神湯	1碗	彩繪玉米菇	60g	炒菠菜	70g	炒青江菜	60g
			有機嫩葉白菜	60g	豆漿味噌湯	1碗			有機黑葉白菜	60g	蘿蔔腐皮湯	60g	蕃茄湯	1碗
			什錦湯	1碗					椰香紫米芋圓	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	薑汁湯圓	一碗	麵包	一個	燒仙草	一碗	國農麥芽牛奶	一罐	優酪乳	一瓶	光泉奶酪	一盒	紅棗桂圓	一碗
晚餐	小米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香菇素麵線	1.5碗	胚芽米飯	1碗	麻香飯	1碗	客家炒粿條	1.5碗
	海結燒素G	60g	麥克G塊	60g	古早味炒蛋	60g	照燒豆腐	60g	小油腐菱角燒	60g	照燒炸蛋	1顆	香椿油腐	60g
	百頁四喜	60g	醬烤玉米	60g	樹子塔香豆腸	55g	素蚵仔酥	60g	素炒木耳	55g	大瓜豆皮	55g	干梅地瓜條	60g
	甘燒大黃瓜	60g	鮮菇花椰菜	60g	燒冬瓜	60g	奶油鮑菇白菜	55g	糖醋山藥	55g	三杯杏鮑菇	60g	紅絲油菜	60g
	素燥A菜	65g	三絲豆腐羹	1碗	炒冬粉	60g	有機小松葉	60g	炒空心菜	60g	奶油火腿金針	60g	薑絲冬瓜湯	1碗
	味噌湯	1碗			蠔油芥藍菜	60g			養生蓮藕湯	1碗	炒地瓜葉	65g		
					蘿蔔玉米湯	1碗					金針木耳湯	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	45	g	47	g	45	g	47	g	48	g	46	g	47	g
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	45	g	44	g	45	g
醣類	286	g	281	g	285	g	280	g	283	g	285	g	281	g
熱量	1711	Kcal	1717	Kcal	1707	Kcal	1704	Kcal	1729	Kcal	1720	Kcal	1717	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芝麻豆漿	非基改豆漿、芝麻粉	<三>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉
12/30		牛奶饅頭	瑞穗牛奶饅頭	1/1		厚片土司	厚片吐司
	(蛋素)	南瓜炒蛋	CAS洗選蛋、南瓜絲			玉米炒豆腐	非基改細豆腐、非基改玉米
	(全素)	南瓜豆腐	非基改豆腐、南瓜絲、台芹			果醬	巧克力果醬
		玉米炒毛豆	非基改玉米粒、毛豆、紅蘿蔔、薑			綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃
		香炒海帶絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			炒高麗菜	高麗菜
		炒小白菜	小白菜、薑			0	
	午餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍絲、秀珍菇、素羊肉、紅蘿蔔、乾木耳		午餐	小米飯	白米、小米
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑			乾燒豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇
		烤薯餅	小二角薯餅			蒙古鮮蔬小炒	豆芽菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔、薑
		芹香鰻筋	素鰻筋白魷魚、台芹、黃豆芽、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			椒鹽洋芋鮑菇	洋芋、杏鮑菇、巴西里葉
		素XO醬炒高麗菜	產銷履歷高麗菜、火腿、素XO醬、豆芽菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑
		0				豆漿味噌湯	非基改味噌、非基改豆漿、非基改薄豆腐、乾海芽、台芹
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、薑		(蛋素)	古早味炒蛋	CAS洗選蛋、古早味醬油
		百頁四喜	非基改百頁、非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔		(全素)	樹子塔香豆腸	非基改豆腸、樹子、九層塔、薑
		甘燒大黃瓜	大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		素燥A菜	A菜、薑、香菇素燥			炒冬粉	四季豆、冬粉、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇
		味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
						蘿蔔玉米湯	非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、薑、乾香菇
<二>	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、乾香菇、台芹	<四>	早餐	小米粥	白米、小米
12/31		素蘿蔔糕	素蘿蔔糕	1/2		芝麻包	小芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇		(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司
		白玉海結	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司
		素鬆	素鬆			鮮菇炒大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		炒青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	古早味油飯	長糯米、非基改玉米、素火腿、老薑、碎豆輪、紅蘿蔔、乾紐菇
	(蛋素)	和風鮮菇蒸蛋	CAS洗選蛋、金針菇、玉米粒、紅蘿蔔			塔香豆包	非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、老薑
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄			香料烤南瓜	南瓜、義式香料
		栗子燒白菜	大白菜、栗子、猴頭菇、非基改角螺、紅蘿蔔、薑			炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、素蟹肉絲、薑			四神湯	山藥、蓮子、腰果、洋蔥仁、大蔥仁、皮絲、當歸、茯苓、川芎、枸杞
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			0	
		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳				
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、洋芋、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、乾香菇、素咖哩粉		晚餐	香菇素麵線	紅麵線、高麗菜、沙拉菌、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、薑、黑木耳
		麥克G塊	麥克G塊			照燒豆腐	非基改油豆腐、白芝麻
		醬烤玉米	非基改玉米			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		鮮菇花椰菜	青花菜、鮮香菇、薑			奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、奶油、黑木耳
		三絲豆腐羹	非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇			有機小松葉	有機小松葉、薑
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	熱可可	可可粉	<日>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、奶粉
1/3		薄片吐司	薄片吐司	1/5		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	(蛋素)	素鮭魚沙拉	蛋素鮭魚、素沙拉醬、非基改玉米、紅蘿蔔		(蛋素)	馬鈴薯蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、素沙拉醬、非基改玉米、葡萄乾
	(全素)	熱狗薯泥沙拉	洋芋、素熱狗、素沙拉醬、非基改玉米		(全素)	玉米馬鈴薯沙拉	洋芋、非基改玉米、素沙拉醬、葡萄乾
		素培根	素培根			巧克力球	巧克力球
		炸馬鈴薯	馬鈴薯			蕃茄片	牛蕃茄
		小黃瓜	小黃瓜			小黃瓜	小黃瓜
	午餐	白米飯	白米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	(蛋素)	素燻油蛋	水煮蛋、紅蘿蔔			梅干豆干	非基改豆干、梅干菜、薑
	(全素)	素燻嫩豆腐	非基改細豆腐、碎豆輪、薑			炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、筍、素黑輪
		焗烤奶香玉米	非基改玉米、紅甜椒、乳酪絲、奶油			焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、紅甜椒、乳酪絲
		彩繪玉米菇	玉米菇、長豆、黃甜椒、紅甜椒、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜、薑			蕃茄湯	蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑
		椰香紫米芋圓	地瓜圓、芋圓、紫米、椰漿粉、奶粉				
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		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
		小油腐菱角燒	非基改小油腐、菱角、紅蘿蔔、白果、乾香菇			香椿油腐	非基改三角油腐
		素炒木耳	新鮮木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑			干梅地瓜條	地瓜薯條、梅子粉
		糖醋山藥	山藥、青椒、黃甜椒			紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		炒空心菜	空心菜、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、紅蘿蔔、薑、乾香菇、當歸
		養生蓮藕湯	蓮藕、杏鮑菇、蓮子、山藥、紅棗、枸杞、藥膳包			0	
<六>	早餐	芋頭米粉湯	埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、台芹、乾香菇				
1/4		刈包	刈包				
		素火腿片	素火腿片				
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻				
		梅香東坡苕	素東坡肉、梅干菜				
		炒小白菜	小白菜、薑				
		0					
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		醬爆麵腸	麵腸、筍白筍、甜豆、薑				
		咖哩洋芋	洋芋、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、素咖哩粉				
		鮮蔬壽喜燒	大白菜、金針菇、玉米筍、非基改角螺、長豆、紅蘿蔔				
		炒菠菜	菠菜、薑				
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、非基改玉米、非基改豆皮、紅蘿蔔、台芹				
	晚餐	麻香飯	白米飯、芝麻				
	(蛋素)	照燒炸蛋	CAS洗選蛋				
	(全素)	大瓜豆皮	大黃瓜、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑				
		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔				
		奶油火腿金針菇	金針菇、秀珍菇、鮮香菇、火腿、紅蘿蔔、奶油				
		炒地瓜葉	地瓜葉、紅蘿蔔、薑絲				
		金針木耳湯	非基改豆皮、乾金針、薑、黑木耳				