

普台國民小學109年01月6日至109年01月12日菜單

日期	1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12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	芙蓉玉米粥	1碗	紅豆紫米奶	1碗	山藥麥片粥	1碗	十寶粥	1碗						
	芋香小饅頭	40g	薄片吐司	2片	小銀絲捲	30g	鮮奶小饅頭	20g						
	滷蛋	1顆	起司片	1片	塔香豆包	55g	野菇炒蛋	60g						
	滷豆包	60g	素鬆	20g	脆瓜	45g	野菇炒豆包	60g						
	皮絲海芽	45g	沙拉醬	15g	紅薯洋芋絲	55g	蕃茄黃芽	55g						
	香菇冬瓜	60g	美生菜	40g	炒大陸妹	60g	涼拌海帶絲	45g						
	炒鵝白菜	55g					炒鵝白菜	55g						
午餐	塔香鮑菇炒烏龍	1.5碗	清水米糕	1碗	五穀飯	1碗	麻香飯	1碗						
	五香四角油腐	60g	蕃茄炒蛋	60g	咖哩洋芋豆腐	65g	日式關冬煮	65g						
	炸什錦	70g	香滷嫩腐	55g	香拌豆芽粉絲	50g	銀杏燴三丁	60g						
	炒油菜	60g	彩椒小黑輪	50g	日式天婦羅	65g	香菇丸炒大黃	60g						
	金菇豆腐羹	1碗	有機菠菜	70g	精靈菇炒甜豆	60g	有機青江菜	60g						
			味噌湯	1碗	玉米蘿蔔湯	1碗	椰香西米露	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	光泉豆漿	一盒	麵包	一個	優酪乳	一罐								
晚餐	全糙米飯	1碗	麻油燉飯	1碗	紫米飯	1碗							新竹炒米粉	1.5碗
	香椿素燥	65g	黃金豆腐	65g	梅香滷蛋	1顆							照燒嫩腐	65g
	白絲海帶根	55g	佛跳牆	65g	梅香冬坡若	60g							三杯芋頭	65g
	紅醬鮑菇洋芋	60g	炸茄子	55g	三杯杏鮑菇	60g							清炒高麗菜	60g
	炒空心菜	60g	炒青花菜	60g	金菇冬瓜	55g							冬瓜芋圓奶	1碗
	燒G鮮蔬湯	1碗	四神湯	1碗	芥藍菜炒素羊若	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

營養成份分析

蛋白質	45	g	48	g	48	g	29	g	0	g	0	g	22	g
脂肪	43	g	46	g	45	g	27	g	0	g	0	g	19	g
醣類	286	g	280	g	282	g	183	g	0	g	0	g	90	g
熱量	1711	Kcal	1726	Kcal	1725	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	619	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	芙蓉玉米粥	白米、非基改玉米、非基改豆包、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇	<三>	早餐	山藥麥片粥	白米、山藥、麥片、紅蘿蔔、台芹、素絞肉、乾香菇
1/6		芋香小饅頭	芋香小饅頭	1/8		小銀絲捲	小銀絲捲
	(蛋素)	滷蛋	水煮蛋、滷包			塔香豆包	非基改豆包、九層塔、薑
	(全素)	滷豆包	非基改生小豆包、滷包			脆瓜	脆瓜
		皮絲海芽	皮絲、乾海芽、薑			紅薯洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、黑木耳
		香菇冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕菇			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	塔香鮑菇炒烏龍	小烏龍、杏鮑菇、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、九層塔		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		五香四角油腐	非基改四角油腐			咖哩洋芋豆腐	非基改薄豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆仁、素咖哩粉
		炸什錦	洋芋、四季豆、地瓜、芋頭			香拌豆芽粉絲	豆芽菜、冬粉、菠菜、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	產銷履歷油菜、薑			日式天婦羅	地瓜、薯條、茄子、素甜不辣
		金菇豆腐羹	非基改薄豆腐、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、薑、台芹、黑木耳、乾香菇			精靈菇炒甜豆	精靈菇、黃椒、甜豆莢
		0				玉米蘿蔔湯	非基改玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
	晚餐	全糙米飯	糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		香椿素燥	皮絲、素燥、香椿、薑		(蛋素)	梅香滷蛋	水煮蛋、梅干菜
		白絲海帶根	白蘿蔔、海帶根、薑		(全素)	梅香冬坡若	素東坡若、梅干菜
		紅醬鮑菇洋芋	洋芋、杏鮑菇			三杯杏鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、老薑、九層塔
		炒空心菜	空心菜、薑			金菇冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞
		燒G鮮蔬湯	高麗菜、非基改玉米、非基改豆皮、老薑、燒酒G中藥包、紅棗、枸杞			芥藍菜炒素羊若	芥藍菜、素羊若
						紫菜豆腐湯	非基改細豆腐、非基改角螺、紫菜、薑
<二>	早餐	紅豆紫米奶	紅豆、紫米、奶粉	<四>	早餐	十寶粥	白米、紫米、小米、燕麥、麥片、紅薏仁、大薏仁、洋薏仁、蓮子、桂圓
1/7		薄片吐司	薄片吐司	1/9		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		起司片	起司片		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇
		素鬆	素鬆		(全素)	野菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇
		沙拉醬	素沙拉醬			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
		美生菜	美生菜			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
		0				炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	清水米糕	長糯米、皮絲、素燥、鈕扣菇、素鬆、薑		午餐	麻香飯	白米、黑芝麻
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄			日式關冬煮	非基改四角油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、台芹
	(全素)	香滷嫩腐	非基改嫩油豆腐、紅蘿蔔、台芹			銀杏燴三丁	小黃瓜、山藥、紅蘿蔔、白果、枸杞、當歸
		彩椒小黑輪	小黃瓜、素黑輪、黃甜椒、紅甜椒、茼蒿、薑			香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素香菇丸、香菇、紅蘿蔔、薑
		有機菠菜	有機菠菜、薑			有機青江菜	有機青江菜、薑
		味噌湯	非基改薄豆腐、乾海芽、台芹、非基改味噌			椰香西米露	芋頭、西谷米、椰漿、奶粉
		0					
	晚餐	麻油燉飯	白米、洋菇片、豆干、素火腿、三色豆、鮮香菇		晚餐	0	
		黃金豆腐	非基改薄豆腐			0	
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗			0	
		炸茄子	茄子、青花菜、酥炸粉、蕃茄醬(提供沾醬)			0	
		炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑			0	
		四神湯	山藥、大薏仁、洋薏仁、皮絲、腰果、當歸、川芎、茯苓、枸杞			0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	0		<日>	早餐	0	
1/10		0		1/12		0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	午餐	0			午餐	0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	晚餐	0			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
		0				照燒嫩腐	非基改嫩油腐、照燒醬
		0				三杯芋頭	九層塔、芋頭、麵腸、杏鮑菇
		0				清炒高麗菜	高麗菜
		0				冬瓜芋圓奶	地瓜圓、芋圓、地瓜、奶粉
		0				0	
<六>	早餐	0					
1/11		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					