

普台國民小學109年12月14日至109年12月20日菜單

日期	12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		12月20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	米漿	1碗	地瓜稀飯	1碗	黑糖烤奶	1碗	豆腐味噌湯	1碗	廣東粥	1碗	豆漿田園粥	1碗		
	鮮奶饅頭	70g	小銀絲捲	30g	口袋餅	1個	香噴噴壽司飯	1碗	刈包	1個	芋香小饅頭	30g		
	黑胡椒炒蛋	60g	素燥干丁	55g	野菇炒蛋	60g	燒海苔	1片	梅干東坡若	60g	高麗菜炒蛋	50g		
	黑胡椒豆包	55g	芹香海絲	45g	野菇炒包絲	60g	美乃滋玉米	40g	白芝麻糖粉	10g	高麗菜炒豆包	50g		
	起司片	1片	花瓜	50g	五彩脆片	15g	素鬆	15g	紅絲青江菜	60g	素鬆	20g		
	沙拉醬	20g	腐乳空心菜	60g	香烤地瓜	55g	清燙小黃瓜	40g			香菇滷冬瓜	55g		
	小黃瓜絲	40g			川燙敏豆	50g					炒大陸妹	60g		
午餐	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	西式炒飯	1碗	燕麥飯	1碗	芋頭米粉	1.5碗	漢堡	1個		
	醬爆黑干杏鮑菇	60g	鮮味玉米蒸蛋	60g	綜合炸物	65g	紅燒蛋	60g	五香嫩腐	60g	素香酥排	1片		
	毛豆筍筍	55g	樹子蒸豆腐	60g	燻香包絲豆芽	60g	紅燒三角腐	55g	蘿蔔滷海結	55g	炸雙薯	65g		
	玉米若末	55g	香菇九大黃瓜	60g	炒雙色花椰	60g	松菇蒲瓜	60g	奶油烤洋芋	60g	茄汁螺旋麵	60g		
	炒菠菜	70g	西芹腰果	55g	奶油玉米濃湯	1碗	酥香燒白菜	60g	有機小白菜	65g	金黃小瓜沙拉	45g		
	義式蕃茄湯	1碗	有機油菜	65g			素燥高麗菜	65g			南瓜濃湯	1碗		
		冬瓜薏仁素排	1碗			芹香結頭菜湯	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	地瓜芋圓	一碗	光泉米漿	一杯	麵包	一個	光泉低脂高鈣	一杯						
晚餐	素羊若羹麵	1.5碗	素水餃	8-10個	麻醬麵	1.5碗	番茄麵疙瘩	1.5碗	小米飯	1碗				
	茶香滷千千	60g	腰果素G	65g	素燥滷豆包	60g	日式關東煮	65g	豆腐炒蛋	65g				
	鮮菇燴玉筍	60g	白菜滷	60g	三角薯餅	60g	素炒黃豆芽	55g	炒豆腐	65g				
	塔香海帶根	60g	素牛若炒芥藍	60g	炒油菜	65g	炒青花菜	60g	螞蟻上樹	55g				
	炒青江菜	60g	若谷茶湯	1碗	冬瓜芋圓奶	1碗	金菇豆腐羹	1碗	栗香彩椒小瓜	60g				
									炒大陸妹	65g				
								山藥當歸皮絲湯	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	47	g	48	g	46	g	48	g	49	g	42	g	0	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	46	g	38	g	0	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	275	g	178	g	0	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1710	Kcal	1222	Kcal	0	Kcal

