普台國民小學109年12月14日至109年12月20日菜單

		4		1	F100 .		11147	<u> </u>	0 10),	, 10	<u> </u>			
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	
	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		
早餐	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		
	小黄瓜絲	40g			川燙敏豆	50g					炒大陸妹	60g		
	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		
	毛豆箭筍	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		
午餐	玉米若末	55g	香菇丸大黄瓜	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	金黄小瓜沙拉	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						
	素羊若羹麵	1.5碗	素水餃	高型 Q−10	麻醬麵	1.5碗	番茄麵疙瘩	1.5碗		1碗				
	茶香滷千干	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	素炒黄豆芽	55g	炒豆腐	65g				
晚餐	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

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<->	早餐	米漿	米漿	〈三〉	早餐	黒糖烤奶	紐西蘭全脂奶粉、黑糖、紅茶包
12/14		鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	12/16		口袋餅	口袋餅
	(蛋素)	黑胡椒炒蛋	CAS洗選蛋、黑胡椒、奶油		(蛋素)	野菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇、奶油
	(全素)	黑胡椒豆包	非基改豆包、黑胡椒、奶油		(全素)	野菇炒包絲	燻豆包、金針菇、鴻喜菇、奶油
		起司片	起司片			五彩脆片	五彩脆片
		沙拉醬	沙拉醬			香烤地瓜	栗子地瓜
		小黄瓜絲	小黄瓜			川燙敏豆	敏豆
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	西式炒飯	白米、杏鮑菇、素火腿、沙拉筍、紅蘿蔔、奶油
		醬爆黑干杏鮑菇	非基改黑豆干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔			綜合炸物	素小熱狗、麥克G塊、四季豆、薯條
		毛豆箭筍	箭筍、毛豆仁、皮絲、薑			燻香包絲豆芽	豆芽菜、煙燻豆包、台芹
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素若粒			炒雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			奶油玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉、奶油
		義式蕃茄湯	蕃茄、非基改玉米、馬鈴薯、西芹、非基改角螺				
	晚餐	素羊若羹麵	油麵、大白菜、筍、秀珍菇、素羊若、紅蘿蔔		晚餐	麻醬麵	黃細麵、非基改豆干、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔
		茶香滷千干	非基改千層豆干、滷包、薑			素燥滷豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			三角薯餅	三角薯餅
		塔香海帶根	海帶根、九層塔、薑			炒油菜	油菜、薑
		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			冬瓜芋圓奶	地瓜圓、芋圓、冬瓜塊、奶粉
〈二〉	早餐	地瓜稀飯	白米、地瓜	<四>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹
12/15		小銀絲捲	小銀絲捲	12/17		香噴噴壽司飯	白米、壽司醋
		素燥干丁	非基改干丁、小黄瓜、紅蘿蔔、乾香菇			燒海苔	燒海苔
		芹香海絲	海帶絲、台芹、紅蘿蔔			美乃滋玉米	非基改玉米粒、素沙拉醬
		花瓜	罐頭花瓜			素鬆	素鬆
		腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳、薑			清燙小黃瓜	小黄瓜
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟹肉絲、非基改玉米粒		(蛋素)	紅燒蛋	水煮蛋、台芹、八角、滷包
	(全素)	樹子蒸豆腐	非基改老豆腐、碎豆輪		(全素)	紅燒三角腐	非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹
		香菇丸大黄瓜	大黄瓜、素小清丸、香菇、紅蘿蔔、薑			松菇蒲瓜	蒲瓜、柳松菇、紅蘿蔔、薑
		西芹腰果	西芹、紅甜椒、腰果、薑			酥香燒白菜	大白菜、黑木耳、素排骨酥、香菇、紅蘿蔔
		有機油菜	有機油菜、薑			素燥高麗菜	有機高麗菜、素燥
		冬瓜薏仁素排	冬瓜、素排骨、薑、大薏仁			芹香結頭菜湯	結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇
	晚餐	素水餃	素熟水餃		晚餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、番茄、高麗菜、素火腿、台芹、乾香菇
		腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑			日式關東煮	非基改嫩腐、非基改玉米、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台芹
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑			素炒黃豆芽	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑
		素牛若炒芥藍	素牛肉,芥蘭,蠔油、薑			炒青花菜	青花菜、薑
		若谷茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、高麗菜、紅蘿蔔、乾香菇、若谷茶包			金菇豆腐羹	非基改薄豆腐絲、金針菇、筍絲、紅蘿蔔、台芹、黑木耳、乾香菇

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
〈五〉	早餐	廣東粥	白米、非基改玉米、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇	〈日〉	早餐		
12/18		刈包	刈包	12/20			
		梅干東坡若	素東坡若、梅干菜、薑				
		白芝麻糖粉	糖粉、白芝麻				
		紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
	中餐	芋頭米粉	米粉、芋頭、高麗采、素火腿、紅羅匐、非基改豆皮、台芹、乾香		午餐		
		五香嫩腐	非基改嫩油腐、台芹、滷包、八角				
		蘿蔔滷海結	白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔				
		奶油烤洋芋	洋芋、紅甜椒、奶油				
		有機小白菜	有機小白菜、薑				
		0					
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐		
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹				
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黒木耳、乾香菇				
		栗香彩椒小瓜	小黄瓜、栗子、黄甜椒、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑				
		山藥當歸皮絲湯	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸				
〈六〉	早餐	豆漿田園粥	山藥、皮絲、薑、紅棗、當歸				
12/19		芋香小饅頭	芋香小饅頭				
	(蛋素)	高麗菜炒蛋	CAS洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔				
	(全素)	高麗菜炒豆包	非基改豆包、高麗菜、紅蘿蔔				
		素鬆	素鬆				
		香菇滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、鈕菇				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
	午餐	漢堡	漢堡				
		素香酥排	黑糊椒素香酥排				
		炸雙薯	地瓜條、薯條				
		茄汁螺旋麵	螺旋麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒				
		金黄小瓜沙拉	小黃瓜、非基改玉米粒、葡萄乾、素沙拉				
		南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米粒、奶粉				
	晚餐						