

普台國民小學109年12月21日至109年12月27日菜單

普台國民小學109年12月21日至109年12月27日菜單														
日期	12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27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			香醇牛奶	1碗	濃純豆漿	1碗	清粥	1碗	玉米濃湯	1碗	古都菜頭湯	1碗	阿華田	1碗
			全麥吐司	2片	銀絲捲	40-70g	小芝麻包	30g	巧克力鬆餅	40g	苦茶油麵線	60g	中切沙拉台	1個
			素火腿	1片	菜脯炒碎干	1片	木須炒蛋	60g	爆漿餐包	40g	滷豆腐	60g	葡萄洋芋蛋沙拉	60g
			起司片	1片	快炒筍瓜	1片	木須炒干絲	55g	迷迭香滷豆干	60g	鮮味蒲瓜	55g	葡萄洋芋沙拉	60g
			素沙拉醬	20g	炒雙菇	45g	豆漿	25g	素火腿	1片	白菇海帶根	45g	素熱狗	1條
			川燙敏豆	45g	炒大陸妹	60g	炒冬粉	50g	杏仁地瓜溫沙拉	60g	腐皮白菜	60g	起司片	1片
							炒青江菜	60g	炒鵝白菜	60g			黃瓜片	40g
午餐			五穀米	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	蔬菜蛋炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗
			茶香可樂滷蛋	1顆	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	60g	蔬菜燻包炒麵	1.5碗	京醬若絲	65g	五香三角油腐	65g
			茶香可樂千干	60g	炸醬小瓜黑輪	60g	針菇三絲	55g	滷味黑白切	60g	玉米若末	65g	塔香鮮蔬小炒	60g
			紅椒黃芽	60g	素牛若炒芥藍	60g	香酥薯餅	1-2個	鮮菇燴玉筍	55g	梅香筍干豆輪	60g	紅椒洋芋杏鮑	55g
			白菜滷	60g	素牛若炒芥藍	60g	有機油菜	60g	有機高麗菜	60g	羊若空心菜	60g	蠔油芥藍菜	60g
			有機菠菜	70g	素牛若炒芥藍	60g	筍片湯	1碗	四神湯	1碗	黃芽鮮蔬湯	1碗	椰香芋頭西米露	1碗
			番茄味噌湯	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		豆漿	一碗	麵包	一個	光泉奶酪	一杯	包子	一個	優酪乳	一瓶	燒仙草	一碗	
晚餐	瓜仔若拌麵	1.5碗	素排骨酥麵	1.5碗	紫米飯	1碗	壽喜燒炒麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	紅麥小米飯	1個	紅燒湯麵	1.5碗
	香椿油腐	60g	素客家小炒	60g	素燥滷蛋	60g	海結燒素G	60g	香燥小油腐	60g	蕃茄炒蛋	65g	素客家小炒	60g
	芋香天婦羅	60g	西芹腰果	60g	素燥嫩豆腐	55g	酥炸地瓜條	60g	寧波炒白菜	60g	蕃茄炒豆腐	65g	粟香彩椒小瓜	60g
	炒高麗菜	60g	素蚵仔酥	60g	螞蟻上樹	55g	炒空心菜	65g	麵筋大黃瓜	55g	芹香蒟蒻	60g	炒大白菜	65g
	暖呼呼芝心湯圓	1碗	炒花椰菜	60g	五彩素腰花	50g	紫菜素丸湯	1碗	炒A菜	65g	三杯雙菇	60g	燒冬瓜	55g
					XO醬高麗菜	60g			榨菜皮絲湯	1碗	炒油菜	60g		
					刺瓜湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	46	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	43	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	278	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	1683	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐	濃純豆漿	非基改豆漿
12/21				12/23		銀絲捲	低年級:小銀絲捲 高年級:大銀絲捲
						菜脯炒碎干	非基改豆干丁、菜脯、毛豆仁
						快炒筍瓜	玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔、薑
						炒雙菇	秀珍菇、金針菇、紅蘿蔔、薑
						炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐				午餐	素三鮮炒麵	白油麵、高麗菜、素化枝、紅蘿蔔、素鮮右絲、素火腿、乾香菇
						五香小油腐	非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角
						炸醬小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、茼蒿、紅蘿蔔
						素牛若炒芥藍	芥藍菜、素牛若、薑
						黑糖珍珠地瓜芋圓	地瓜、芋圓、粉圓、黑糖
	晚餐	瓜仔若拌麵	白扁麵、非基改豆干、素瓜仔若、花瓜、乾香菇		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		香椿油腐	非基改三角油腐		(蛋素)	素燥滷蛋	水煮蛋、素燥
		芋香天婦羅	地瓜、芋頭、青椒、素黑輪		(全素)	素燥嫩豆腐	非基改嫩豆腐、素燥
		炒高麗菜	高麗菜			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、紅蘿蔔
		暖呼呼芝心湯圓	紅豆、芝麻小湯圓			五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑
						XO醬高麗菜	高麗菜、素XO醬
						刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、乾香菇
<二>	早餐	香醇牛奶	紐西蘭全脂奶粉	<四>	早餐	清粥	白米
12/22		全麥吐司	全麥薄片吐司	12/24		小芝麻包	小芝麻包
		素火腿	素火腿片		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		起司片	起司片		(全素)	木須炒干絲	非基改豆干絲、黑木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、
		素沙拉醬	素沙拉醬			豆漿	豆漿
		川燙敏豆	敏豆			炒冬粉	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、
						炒青江菜	青江菜、薑
	午餐	五穀米	白米、五穀米		午餐	全糙米飯	糙米
	(蛋素)	茶香可樂滷蛋	水煮蛋、滷包、可樂			雲南豆腐蓉	非基改薄豆腐、素燥、素火腿、香菇、薑、紅蘿蔔、豆酥、台芹
	(全素)	茶香可樂干干	非基改千層豆干、滷包、可樂			針菇三絲	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞肉
		紅椒黃芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			香酥薯餅	三角小薯餅
		白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳			有機青江菜	有機青江菜、薑
		有機菠菜	有機菠菜、紅蘿蔔、薑			筍片湯	竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇
		番茄味噌湯	非基改薄豆腐、番茄、非基改味噌、台芹				
	晚餐	素排骨酥麵	紅麵線、高麗菜、素排骨、脆筍絲、紅蘿蔔、香菇、乾香菇、黑木耳		晚餐	壽喜燒炒麵	白油麵、高麗菜、素黑板、紅蘿蔔、薑、白芝麻、乾香菇
		素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜絲、紅蘿蔔、薑			海結燒素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑
		西芹腰果	西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			酥炸地瓜條	地瓜薯條
		素蚵仔酥	素蚵仔酥			炒空心菜	空心菜、薑
		炒花椰菜	青花菜、薑			紫菜素丸湯	紫菜、素丸子、非基改角螺、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	玉米濃湯	洋芋、非基改玉米醬、非基改玉米粒、奶粉	<日>	早餐	阿華田	阿華田、奶粉
12/25	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬	12/27		中切沙拉台	中切沙拉台
	(全素)	爆漿餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	葡萄洋芋蛋沙拉	洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		迷迭香滷豆干	非基改豆干、滷包		(全素)	葡萄洋芋沙拉	洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬
		素火腿	素火腿			素熱狗	素熱狗
		杏仁地瓜溫沙拉	地瓜、小黃瓜、蕃茄、杏仁片			起司片	起司片
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			黃瓜片	小黃瓜
	午餐	蔬菜蛋炒麵	油麵、洗選蛋、高麗菜、紅蘿蔔		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
	(全素)	蔬菜燻包炒麵	油麵、高麗菜、非基改燻豆包、高麗菜、紅蘿蔔			五香三角油腐	非基改三角油豆腐、滷包
		滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、滷包			塔香鮮蔬小炒	高麗菜、非基改豆干、海茸、紅蘿蔔、九層塔
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			紅椒洋芋杏鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、紅甜椒
		有機高麗菜	有機高麗菜、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、蠔油
		四神湯	高麗菜、素丫若、大薏仁、當歸、川芎、茯苓、枸杞			椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、椰漿、奶粉
	晚餐	胚芽米飯	白米、胚芽米		晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬
		香燥小油腐	非基改油腐、紅蘿蔔			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		寧波炒白菜	大白菜、寧波年糕、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇			栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		麵筋大黃瓜	大黃瓜、麵筋、紅蘿蔔、薑、乾香菇			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
		炒A菜	A菜、薑			燒冬瓜	冬瓜、大薏仁、薑、紅蘿蔔
		榨菜皮絲湯	淡榨菜、高麗菜、皮絲、乾香菇				
<六>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、非基改豆皮、紅蘿蔔、白芥				
12/26		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油				
		滷豆腐	非基改薄豆腐、豆豉、薑、滷包				
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、薑				
		白菇海帶根	海帶根、白精靈菇、薑				
		腐皮白	小白菜、非基改豆皮、薑				
	午餐	紫米飯	白米、紫米				
		京醬若絲	非基改粗豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、薑				
		玉米若末	非基改玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、素絞若				
		梅香筍干豆輪	筍干、迷你豆輪、紅蘿蔔、梅干菜				
		羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑				
		黃芽鮮蔬湯	大黃瓜、大白菜、黃豆芽、紅蘿蔔、非基改豆皮、薑、台芹				
	晚餐	紅麥小米飯	白米、紅麥、小米				
	(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、蕃茄				
	(全素)	蕃茄炒豆腐	非基改薄豆腐、蕃茄				
		芹香茼蒿	茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔				