

普台國民小學109年12月28日至110年01月03日菜單

日期	12月28日		12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3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	南瓜濃湯	1碗	麥片清粥	1碗	地瓜豆漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗						
	墨西哥捲餅	1個	小銀絲捲	30g	薄片吐司	2片	鮮奶小饅頭	20g						
	雙菇炒蛋	60g	菜脯豆包絲	55g	素鬆	1片	紅蘿蔔炒蛋	1顆						
	雙菇炒豆包	55g	皮絲海帶結	45g	起司片	20g	紅蘿蔔炒豆包	60g						
	炒馬鈴薯絲	45g	茄汁塔香玉米	55g	沙拉醬	15g	蕃茄黃芽	55g						
	蕃茄醬	15g	玉筍	55g	小黃瓜絲	40g	涼拌海帶絲	45g						
	川燙敏豆	40g						炒鵝白菜	55g					
午餐	紫米飯	1碗	素大滷麵	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗						
	塔香腰果干丁	60g	椒香醬豆腸	60g	鮮味玉米蒸蛋	60g	酸甜素排骨	65g						
	素生炒花枝	55g	繽紛山藥小炒	60g	樹子蒸豆腐	60g	麵筋稍大黃瓜	60g						
	香滷杏鮑菇	55g	銀芽雙色	55g	螞蟻上樹	55g	佛跳牆	60g						
	蕃茄炒菠菜	70g	有機嫩葉白菜	65g	西芹腰果	60g	清炒高麗菜	65g						
	冬菜菇菇湯	1碗				炒大白菜	65g	玉米蘿蔔湯	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						
點心	黑糖綠豆芋圓	一碗	光泉低脂高鈣	一杯	麵包	一個								
晚餐	新竹炒米粉	1.5碗	五穀飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗							黃細麵	1.5碗
	日式關東煮	65g	豆腐炒蛋	65g	香酥豆腐鹹酥	65g							咖哩豆腐	65g
	鮮菇燴玉筍	55g	炒豆腐	65g	栗香彩椒小瓜	55g							酥炸地瓜條	60g
	炒油菜	60g	五彩素腰花	60g	雙色花椰菜	60g							芝麻海帶根	55g
	刺瓜湯	1碗	毛豆箭筍	55g	田園蔬菜湯	1碗							炒青江菜	60g
			炒大陸妹	65g									芋圓燒仙草	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
營養成份分析														
蛋白質	47	g	48	g	46	g	28	g	0	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	26	g	0	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	188	g	0	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1098	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米、奶粉	<三>	早餐	地瓜豆漿	非基改豆漿、地瓜
12/28		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	12/30		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	雙菇炒蛋	CAS洗選蛋、鴻喜菇、金針菇、奶油			素鬆	素鬆
	(全素)	雙菇炒豆包	非基改豆包、鴻喜菇、金針菇、奶油			起司片	起司片
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、黑胡椒			沙拉醬	素沙拉醬
		蕃茄醬	蕃茄醬			小黃瓜絲	小黃瓜
		川燙敏豆	敏豆				
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	小米飯	白米、小米
		塔香腰果干丁	非基改豆干、腰果、毛豆仁、九層塔		(蛋素)	鮮味玉米蒸蛋	CAS洗選蛋、非基改玉米、解若絲
		素生炒花枝	高麗菜、素花枝、竹筍、台芹、紅蘿蔔		(全素)	樹子蒸豆腐	非基改細豆腐、樹子、薑
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇、滷包			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇
		蕃茄炒菠菜	菠菜、番茄、薑			西芹腰果	西芹、紅甜椒、香菇、腰果
		冬菜菇湯	杏鮑菇、金針菇、香菇、鴻喜菇、冬菜、薑、台芹			炒大白菜	大白菜、薑、枸杞
						綠豆仁芋圓湯	生芋圓、綠豆、綠豆仁
	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		晚餐	白醬奶油蘑菇麵	小烏龍、洋菇、非基改玉米、紅甜椒、素培根、奶粉、奶油
		日式關東煮	非基改三角油豆腐、白蘿蔔、素黑輪、紅蘿蔔、台			香酥豆腐鹹酥G	非基改薄豆腐、素鹽酥G
		鮮菇燴玉筍	玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑			粟香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、茼蒿、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			雙色花椰菜	青花椰、白花椰、薑
		刺瓜湯	大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹			田園蔬菜湯	番茄、非基改玉米、四斤、兩鈴薯、非基改
<二>	早餐	麥片清粥	白米、麥片	<四>	早餐	豆腐味噌湯	非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹
12/29		小銀絲捲	小銀絲捲	12/31		鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭
		菜脯豆包絲	非基改豆包絲、紅蘿蔔、菜脯		(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		皮絲海帶結	海帶結、筍干、皮絲、薑		(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		茄汁塔香玉米	非基改玉米、金針菇、九層塔			蕃茄黃芽	黃豆芽、番茄、薑
		玉筍	玉筍			涼拌海帶絲	海帶絲、白豆干絲、紅蘿蔔、薑
						炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	素大滷麵	白油麵、大白菜、白蘿蔔、非基改豆包、素火腿、脆筍、金針菇、黑木耳、乾香菇		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔			酸甜素排骨	素排骨、小黃瓜、黃甜椒
		繽紛山藥小炒	山藥、紫山藥、小黃瓜、玉米筍、薑			麵筋稍大黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、乾香菇
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、黑木耳			佛跳牆	大白菜、芋頭、素丫若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇
		有機嫩葉白菜	有機嫩葉白菜、薑			清炒高麗菜	有機高麗菜
						玉米蘿蔔湯	白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐		
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、素火腿、台芹、薑				
	(全素)	炒豆腐	非基改薄豆腐、素火腿、台芹、薑				
		五彩素腰花	素腰花、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑				
		毛豆箭筍	箭筍、毛豆仁、皮絲、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、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				

