

普台國民小學110年11月29日至110年12月05日菜單

日期	11月29日		11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5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	廣東粥	1碗	小米粥	1碗	鮮奶茶	1碗	玉米濃湯	1碗	阿華田	1碗				
	高麗菜炒蛋	65g	素蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份	鮮奶饅頭	1份	大銀絲卷	65g				
	高麗菜炒豆包	65g	奶油椒香油腐	65g	地瓜沙拉	65g	針菇炒蛋	65g	大白饅頭	65g				
	素鬆	45g	脆瓜	45g	海苔細片	45g	腐皮針菇	65g	茶香豆干	55g				
	火腿海芽	45g	白玉海結	55g	五彩球脆片	45g	麵筋+馬鈴薯	45g	煉乳	45g				
	炒油菜	55g	A菜	55g	炒大白菜	55g	炒冬粉	55g	炒高麗菜	55g				
							炒鵝白菜	55g						
午餐	小米飯	1碗	五穀飯	1碗	鮮蔬G湯	1碗	糙米飯	1碗	白米飯	1.5碗				
	薑汁嫩腐燒	65g	三杯鮑菇炒蛋	65g	麻油麵線	1.5碗	蘑菇豆腐	65g	茶香蛋	65g				
	玉米焗青花	55g	三杯鮑菇豆包	65g	酥炸豆腐	65g	小瓜香拌木耳	55g	茶香三角腐	65g				
	塔香鮮蔬小炒	55g	白菜滷	55g	塔香海帶根	55g	毛豆箭筍	55g	西芹腰果	55g				
	炒大陸妹	55g	南瓜毛豆燒	55g	醬爆若絲黃芽	55g	炒油菜	55g	竹筍炒若絲	55g				
	冬瓜腰果湯	1碗	空心菜	55g	油菜	55g	紅燒湯	1碗	炒大白菜	55g				
		若谷茶湯	1碗					冬瓜鮮菇湯	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				
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉米漿	一份						
晚餐	紅麴飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1.5碗	咖哩炒麵	1.5碗					紅燒湯麵	1.5碗
	醬爆豆包	65g	香滷豆干	65g	素燥滷蛋	65g	海帶結燒素雞	65g					素客家小炒	65g
	小瓜彩椒G丁	55g	栗香和風馬鈴	55g	素燥嫩豆腐	65g	芹香蒟蒻	55g					猴菇栗香燒白菜	55g
	螞蟻上樹	55g	炒鵝白菜	55g	蒲瓜炒香菇	55g	炒空心菜	55g					燒冬瓜	55g
	炒青江菜	55g	當歸皮絲湯	1碗	五彩素腰花	55g	蘿蔔蓮子湯	1碗					炒青江菜	55g
	番茄味噌湯	1碗			炒高麗菜	55g								
				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

營養成份分析

蛋白質	92	g	78	g	89	g	91	g	81	g	88	g	88	g
脂肪	55	g	45	g	75	g	78	g	75	g	65	g	45	g
醣類	310	g	302	g	278	g	290	g	211	g	295	g	283	g
熱量	2103	Kcal	1925	Kcal	2143	Kcal	2226	Kcal	1843	Kcal	2117	Kcal	1889	Kcal

