

普台國民小學110年12月06日至110年12月12日菜單

日期	12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12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	黑糖烤奶	1碗	麻油麵線湯	1.5碗	茉香鮮奶綠	1碗	小米粥	1.5碗	米漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗	鹹豆漿	1碗
	巧克力鬆餅	1份	滷豆干	65g	薄片吐司	1份	素小籠湯包	1份	白饅頭	1份	香噴噴米飯	1份	西式燒餅	1份
	爆漿小餐包	1份	鮮燴大瓜	55g	木須炒蛋	65g	雙菇炒豆包	65g	醬油炒蛋	65g	海苔細片	1份	黑胡椒炒蛋	65g
	奶油椒香小油腐	55g	花生麵筋	45g	木須炒干絲	65g	涼拌海帶根	55g	醬油豆包絲	65g	黃金玉米粒	55g	黑胡椒炒豆包	65g
	玉米脆片	55g	炒油菜	55g	奶酥果醬	45g	炒小白菜	55g	白玉海結	55g	素鬆	25g	麵筋+馬鈴薯	55g
	炒空心菜	55g			五彩球脆片	25g			起司片	1份	小黃瓜絲	55g	炒高麗菜	55g
					炒A菜	55g			炒地瓜葉	55g				
午餐	白米飯	1碗	青蔬咖哩麵疙瘩	1.5碗	古早味油飯	1.5碗	素三鮮炒麵	1.5碗	糙米飯	1份	紫米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	紅蘿蔔炒蛋	65g	日式關東煮	65g	凍腐燴針菇	55g	五香小油腐	65g	雲南豆腐蓉	65g	糖醋炸蛋	65g	紅燒凍豆腐	65g
	紅蘿蔔炒豆包	65g	芹香包絲	55g	炸茄子	55g	炸醬小瓜甜條	55g	香酥馬蹄條	55g	糖醋素鰻	65g	紅椒洋芋鮑菇	55g
	鮮味蒲瓜	55g	炒小白菜	55g	炒高麗菜	55g	炒青江菜	55g	紅椒黃芽	55g	南瓜素菜煲	55g	塔香鮮蔬小炒	55g
	粟香彩椒豆薯	55g	味噌湯	1碗	冬瓜薏仁素排湯	1碗	紅豆芋圓	1碗	炒油菜	1碗	芹香茼蒿	55g	炒菠菜	55g
	炒A菜	55g							蘿蔔蓮子湯		炒空心菜	55g	芹香結頭菜湯	1碗
	四神湯	1碗									關東煮湯	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	當令水果	一份
點心	紅豆西米露	一碗	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	醬油炒飯	1碗	五穀飯	1碗	水餃	1碗	薏仁飯	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	中切沙拉台	1份	麵線	1.5碗
	京醬若絲	65g	茶香蛋	65g	滷味黑白切	65g	豆腐炒蛋	65g	小滷鮮味素G	65g	素火腿片	1份	香滷四角油腐	65g
	結頭三彩	55g	茶香千千	65g	照燒醬烤玉米	65g	炒豆腐	65g	針菇燒瓜	55g	炸雙薯條	55g	炸蚵仔酥	55g
	炒菠菜	55g	針菇三絲	55g	炒莧菜	55g	鮮菇燴玉筍	55g	炒鵝白菜	55g	起司片	55g	白玉松菇	55g
	黃芽鮮蔬湯	1碗	白菜滷	55g	燒仙草	1碗	毛豆筍片	55g	田園蔬菜湯	1碗	蔬食沙拉	55g	炒油菜	55g
			炒大陸妹	55g			蠔油芥藍菜	55g			椰香芋頭西米露	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	90	g	81	g	92	g	83	g	92	g	90	g	89	g
脂肪	65	g	50	g	88	g	78	g	75	g	65	g	45	g
醣類	320	g	302	g	278	g	290	g	289	g	301	g	291	g
熱量	2225	Kcal	1982	Kcal	2272	Kcal	2194	Kcal	2199	Kcal	2149	Kcal	1925	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	黑糖烤奶	紅茶包、黑糖、奶粉	<三>	早餐	茉香鮮奶綠	綠茶包、鮮奶、奶粉
12/6	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬、藍莓醬(不吃巧克力)	12/8		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	爆漿小餐包	爆漿小餐包		(蛋素)	木須炒蛋	CAS洗選蛋、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		奶油椒香小油腐	非基改油豆腐、黑胡椒醬		(全素)	木須炒干絲	非基改白豆干、木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		玉米脆片	玉米脆片			奶酥果醬	奶酥果醬
		炒空心菜	空心菜、薑			五彩球脆片	五彩球脆片
						炒A菜	A菜、薑
	午餐	白米飯	米		午餐	古早味油飯	糯米、素火腿、非基改玉米、素若燥、紅蘿蔔、香菇
	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔、CAS洗選蛋			凍腐燴針菇	非基改凍腐、金針菇、台芹
	(全素)	紅蘿蔔炒豆包	紅蘿蔔、非基改豆包			炸茄子	茄子
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、薑、木耳			炒高麗菜	高麗菜、胡蘿蔔、薑
		栗香彩椒豆薯	豆薯、栗子、素蒟蒻、黃甜椒、紅蘿蔔、薑			冬瓜薏仁素排湯	冬瓜、素排骨、大薏仁、薑
		炒A菜	A菜、薑				
		四神湯	大白菜、薏仁、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎				
	晚餐	醬油炒飯	米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、毛豆仁、筍		晚餐	水餃	水餃
		京醬若絲	非基改豆干、杏鮑菇、秀珍菇、小黃瓜、			滷味黑白切	非基改黑干、非基改百頁、海帶結、毛豆仁、台
		結頭三彩	結頭菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、薑			照燒醬烤玉米	非基改玉米、照燒醬
		炒菠菜	菠菜、薑			炒莧菜	莧菜、薑
		黃芽鮮蔬湯	買豆芽、大白菜、大黃瓜、紅蘿蔔、非基改豆			燒仙草	仙草、八寶豆、QQ脆圓
<二>	早餐	麻油麵線湯	白麵線、高麗菜、麻油、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基改豆皮、台芹、香菇	<四>	早餐	小米粥	小米、米
12/7		滷豆干	非基改豆干、滷包	12/9		素小籠湯包	素小籠湯包
		鮮燴大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			雙菇炒豆包	非基改豆包、金針菇、鴻喜菇
		花生麵筋	麵筋			涼拌海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑
		炒油菜	油菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
	午餐	青蔬咖哩麵疙瘩	麵疙瘩、馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、咖哩塊		午餐	素三鮮炒麵	白油麵、高麗菜、素蒟蒻、紅蘿蔔、素若燥、素
		日式關東煮	非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素甜不辣、紅蘿蔔、味噌、台芹			五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑、八角粒
		芹香包絲	非基改豆包、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			炸醬小瓜甜條	小黃瓜、素甜不辣、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑
		炒小白菜	小白菜、薑			炒青江菜	青江菜、薑
		味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹			紅豆芋圓	紅豆、芋圓、黑糖
	晚餐	五穀飯	五穀米、米		晚餐	薏仁飯	洋薏仁、米
	(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋、台芹、滷包、八角粒		(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、素火腿、台芹、薑
	(全素)	茶香千干	非基改千干、紅蘿蔔、台芹		(全素)	炒豆腐	非基改豆腐、素火腿、台芹、薑
		針菇三絲	金針菇、小豆苗、紅蘿蔔、台芹			鮮菇燴玉筍	玉米筍、金針菇、木耳、紅蘿蔔、薑
		白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、木耳			毛豆筍片	毛豆仁、筍、皮絲、薑
		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		老菜脯G湯	杏鮑菇、菜脯、栗子、豆輪、薑、香菇			若骨茶湯	白蘿蔔、非基改玉米、大白菜、紅蘿蔔、香菇、若谷茶

