

# 普台國民小學110年12月13日至110年12月1日菜單

日期	12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19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	古都菜頭湯	1碗	鮮奶茶	1碗	紅豆粥	1碗	南瓜濃湯	1碗				
	菜脯炒蛋	65g	苦茶油麵線	1.5碗	薄片吐司	1份	黑糖小饅頭	1份	高麗菜包	1份				
	菜脯炒豆干	65g	滷豆腐	65g	鮮蔬豆包	65g	紅椒炒干丁	65g	奶油椒香小油腐	65g				
	馬鈴薯+麵筋	45g	牛蒡絲	45g	海苔細片	45g	脆瓜	35g	香烤地瓜	1份				
	素鬆	45g	芝麻海帶根	55g	五彩球脆片	45g	炒鵝白菜	55g	炒空心菜	55g				
	炒油菜	55g			炒大陸妹	55g								
午餐	小米飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	胚芽米飯	1碗	燕麥飯	1碗	古早味油飯	1碗				
	五更昌旺煲	65g	五香小油腐	65g	日式蒸蛋	65g	三杯鮑菇炒蛋	65g	紅燒蛋	65g				
	芋香粒粒	55g	五彩燴栗子	55g	素鬆蒸豆腐	65g	三杯鮑菇豆包	65g	紅燒三角腐	65g				
	三杯海帶結	55g	炒青江菜	55g	海絲雙色	55g	佛跳牆	55g	海苔馬鈴薯	55g				
	炒鵝白菜	55g	金菇豆腐羹	1碗	鮮味冬瓜	55g	南瓜毛豆燒	55g	炒A菜	55g				
	冬菜菇菇湯	1碗			炒菠菜	55g	炒青江菜	55g	冬瓜腰果湯	1碗				
				紅豆芋圓湯	1碗	四神湯	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	黑糖綠豆芋圓	一碗	麵包	一份	麵包	一份	運動飲料	一瓶						
晚餐	藜麥飯	1碗	紫米飯	1碗	素若羹湯麵	1.5碗	日式炒烏龍	1.5碗					薏仁飯	1碗
	日式壽喜燒	65g	素燥滷蛋	65g	鹹甘炒素G	65g	綜合炸物	65g					古都干丁	65g
	香滷杏鮑菇	55g	素燥千千	65g	酥炸地瓜條	55g	猴菇栗香燒白	55g					小瓜甜條	55g
	芹香茼蒿	56g	塔香麵腸	55g	西芹腰果	55g	炒油菜	55g					蒙古鮮蔬小炒	55g
	炒A菜	57g	鮮味黃瓜	55g	炒空心菜	55g	燒仙草	1碗					炒小白菜	55g
	田園玉米湯	1碗	炒小白菜	55g									若骨茶湯	1碗
		山藥當歸皮絲	55g											
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	88	g	81	g	88	g	83	g	92	g	93	g	89	g
脂肪	65	g	61	g	79	g	84	g	62	g	65	g	45	g
醣類	320	g	2889	g	278	g	290	g	289	g	301	g	291	g
熱量	2217	Kcal	12429	Kcal	2175	Kcal	2248	Kcal	2082	Kcal	2161	Kcal	1925	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	廣東粥	米、非基改玉米、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、香	<三>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、鮮奶、奶粉
12/13	(蛋素)	菜脯炒蛋	CAS洗選蛋、菜脯	12/15		薄片吐司	薄片吐司
	(全素)	菜脯炒豆干	非基改豆干、菜脯、毛豆仁			鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇
		馬鈴薯+麵筋	麵筋、馬鈴薯			海苔細片	海苔
		素鬆	素鬆			五彩球脆片	五彩球脆片
		炒油菜	油菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	小米飯	小米、米		午餐	胚芽米飯	胚芽米、米
		五更昌旺煲	非基改豆腐、素肚、紅蘿蔔、金針菇、酸菜、香		(蛋素)	日式蒸蛋	CAS洗選蛋、素蟹若、香菇
		芋香粒粒	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔		(全素)	素鬆蒸豆腐	非基改豆腐、素若鬆、樹子
		三杯海帶結	海帶結、紅蘿蔔、九層塔			海絲雙色	海帶絲、非基改油腐皮、紅蘿蔔、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			鮮味冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑、木耳
		冬菜菇湯	冬粉、杏鮑菇、冬菜、金針菇、香菇、薑、台芹			炒菠菜	菠菜、薑
						紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓
	晚餐	藜麥飯	藜麥、米		晚餐	素若羹湯麵	油麵、大白菜、素羹、豆薯、脆筍、紅蘿蔔、木耳、香菇
		日式壽喜燒	非基改凍腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔			鹹甘炒素G	非基改素G、青椒、台芹、薑
		香滷杏鮑菇	杏鮑菇、白蘿蔔			酥炸地瓜條	地瓜
		芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、素火腿、台芹、黃甜椒、紅蘿			西芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇
		炒A菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒空心菜	空心菜、薑
		田園玉米湯	非基改玉米、牛番茄、馬鈴薯、非基改角螺				
<二>	早餐	古都菜頭湯	白蘿蔔、高麗菜、素火腿、素若燥、紅蘿蔔、非基	<四>	早餐	紅豆粥	紅豆、米
12/14		苦茶油麵線	白麵線、苦茶油	12/16		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
		滷豆腐	非基改豆腐、薑、滷包			紅椒炒干丁	非基改豆干、紅甜椒、薑
		牛蒡絲	牛蒡絲			脆瓜	脆瓜
		芝麻海帶根	海帶根、白芝麻、薑			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	午餐	咖哩洋芋燴麵	涼麵、馬鈴薯、非基改玉米、素火腿、紅蘿蔔、咖哩粉		午餐	燕麥飯	燕麥、米
		五香小油腐	非基改油豆腐、青豆仁、薑、八角		(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		五彩燴栗子	青花菜、栗子、香菇、紅甜椒、黃甜椒		(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		炒青江菜	青江菜、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、素火腿、白果、紅蘿蔔、香菇、紅棗
		金菇豆腐羹	非基改豆腐、金針菇、脆筍、紅蘿蔔、薑、台芹、木耳、香菇			南瓜毛豆燒	南瓜、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔、薑
						炒青江菜	青江菜、薑
						四神湯	高麗菜、大薏仁、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎
	晚餐	紫米飯	紫米、米		晚餐	日式炒烏龍	烏龍麵、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、木耳、香菇
	(蛋素)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素若燥、紅蘿蔔			綜合炸物	非基改百頁、芋丸、素甜不辣條、四季豆、馬鈴薯
	(全素)	素燥千干	非基改千層豆干、素若燥、紅蘿蔔			猴菇粟香燒白菜	大白菜、猴頭菇、米干、非基改用螺、紅蘿蔔、薑
		塔香麵腸	麵腸、杏鮑菇、薑、九層塔			炒油菜	油菜、薑
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、木耳、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			燒仙草	仙草液、八寶豆、芋圓、紅豆、地瓜圓、珍珠、QQ脆圓
		炒小白菜	小白菜、薑、枸杞				
		山藥當歸皮絲	山藥、皮絲、薑、紅棗、中藥包				

