

普台國民小學110年12月20日至110年12月26日菜單

日期	12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26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	香醇牛奶	1碗	小米粥	1.5碗	濃醇豆漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗	地瓜粥	1.5碗
	西式燒餅	1份	滷豆干	65g	薄片吐司	1份	高麗菜包	1份	白饅頭	1份	香噴噴壽司飯	1份	芝麻包	1份
	黃瓜炒蛋	65g	蕃茄黃芽	55g	地瓜沙拉	65g	木須炒蛋	65g	素燥干丁	65g	燒海苔	1份	醬油炒蛋	65g
	黃瓜炒包絲	65g	炒雙菇	55g	綜合堅果	45g	木須炒干絲	65g	杏仁南瓜沙拉	55g	小瓜玉米沙拉	45g	醬油豆包絲	65g
	川燙敏豆	45g	炒高麗菜	55g	五彩球脆片	45g	鮮菇炒大瓜	55g	油條	45g	紅豆支	45g	麵筋+馬鈴薯	55g
	香甜玉米脆片	45g			小黃瓜絲	55g	素鬆	45g	炒青江菜	55g	蠔油芥藍菜	55g	炒大陸妹	55g
	炒鵝白菜	55g					炒油菜	55g						
午餐	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	蕃茄麵疙瘩	1.5碗	藜麥飯	1碗	漢堡	1份	水餃	1份
	醬爆黑干杏鮑菇	65g	鮮味玉米蒸蛋	65g	蘑菇豆腐	65g	日式關東煮	65g	糖醋炸蛋	65g	素香酥排	1份	腰果素G	65g
	毛豆筍筍	55g	樹子蒸豆腐	65g	三角薯餅	55g	鮮菇燴玉筍	55g	糖醋素鰻	65g	炸雙薯條	55g	白菜滷	55g
	玉米若末	55g	香菇丸炒大瓜	55g	炒小白菜	55g	炒A菜	55g	猴菇栗香燒白	55g	茄汁筆管麵	55g	炒A菜	55g
	炒菠菜	55g	西芹腰果	55g	芹香結頭菜湯	1碗	若骨茶湯	1碗	素炒黃豆芽	55g	蔬食沙拉	55g	金菇豆腐羹	1碗
	義式蕃茄湯	1碗	炒油菜	55g					炒油菜	55g	玉米濃湯	1碗		
			冬瓜薏仁湯	1碗					冬瓜芋圓	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	優豆君黃豆優酪乳	一份	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	小米飯	1碗	素羊若羹麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	西式炒飯	1.5碗	新竹炒米粉	1.5碗	蔬菜蛋花湯麵	1.5碗	紅燒湯麵	1.5碗
	綜合滷味	65g	五香小油腐	65g	紅燒蛋	65g	茶香滷千千	65g	五香嫩腐	65g	蔬菜豆包湯麵	1.5碗	素客家小炒	65g
	栗香彩椒小瓜	55g	小瓜香拌木耳	55g	紅燒三角腐	65g	包絲豆芽	55g	奶油烤洋芋	55g	五香豆干	65g	螞蟻上樹	55g
	塔香海帶根	55g	炸茄子	55g	酥香燒白菜	55g	炒大陸妹	55g	炒小白菜	55g	素炒木耳	55g	燒冬瓜	55g
	炒青江菜	55g	蠔油芥藍菜	55g	彩椒豆薯	55g	芋頭米粉湯	1碗	四神湯	55g	麵拖地瓜	55g	炒鵝白菜	55g
	紅豆湯	1碗			炒高麗菜	55g					炒菠菜	55g		
					當歸皮絲湯	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
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
<五>	早餐	濃醇豆漿	豆漿	<日>	早餐	地瓜粥	地瓜、米
12/24		白饅頭	小饅頭	12/26		芝麻包	芝麻包
		素燥干丁	非基改豆干、素若燥、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇		(蛋素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油
		杏仁南瓜沙拉	南瓜、小黃瓜、杏仁片、沙拉醬		(全素)	醬油豆包絲	非基改豆包、醬油
		油條	油條			麵筋+馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯
		炒青江菜	青江菜、薑			炒大陸妹	大陸妹、薑
	午餐	藜麥飯	藜麥、米		午餐	水餃	水餃
	(蛋素)	糖醋炸蛋	CAS洗選蛋、青椒、蕃茄醬			腰果素G	非基改素G、腰果、紅蘿蔔、九層塔、薑
	(全素)	糖醋素鰻	素鰻			白菜滷	大白菜、柳松菇、非基改角螺、薑、木耳
		猴菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、香			炒A菜	A菜、薑
		素炒黃豆芽	黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹			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
		炒油菜	油菜、薑				
		冬瓜芋圓	地瓜圓、芋圓、冬瓜塊				
	晚餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、非基改皮絲、台芹、香菇、木耳		晚餐	紅燒湯麵	蒸煮麵、白蘿蔔、蕃茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、香菇、滷包
		五香嫩腐	非基改油腐、台芹、八角粒、滷包			素客家小炒	非基改豆干、四季豆、榨菜、紅蘿蔔、薑
		奶油烤洋芋	馬鈴薯、紅甜椒、奶油			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、香菇
		炒小白菜	小白菜、薑			燒冬瓜	冬瓜、金針菇、枸杞、薑
		四神湯	高麗菜、大薏仁、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			炒鵝白菜	鵝白菜、薑
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹				
12/25		香噴噴壽司飯	米、壽司醋				
		燒海苔	海苔				
		小瓜玉米沙拉	非基改玉米、小黃瓜、沙拉醬				
		紅豆支	紅豆支				
		蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑				
	午餐	漢堡	漢堡				
		素香酥排	素黑胡椒香酥排				
		炸雙薯條	地瓜、馬鈴薯				
		茄汁筆管麵	筆管麵、馬鈴薯、青花菜、黃甜椒				
		蔬食沙拉	小黃瓜、鳳梨、玉米筍、四季豆、葡萄乾				
		玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米、奶油				
	晚餐(蛋素)	蔬菜蛋花湯麵	蒸煮麵、CAS洗選蛋、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、素若				
	(全素)	蔬菜豆包湯麵	蒸煮麵、非基改豆包、高麗菜、蕃茄、紅蘿蔔、素				
		五香豆干	非基改豆干、滷包				
		素炒木耳	木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑				
		麵拖地瓜	地瓜、酥漿粉、蕃茄醬				
		炒菠菜	菠菜、薑				