

普台國民小學110年12月27日至111年01月02日菜單

日期	12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2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	鮮奶茶	1碗	地瓜豆漿	1碗	豆腐味噌湯	1碗						
	墨西哥捲餅	1份	巧克力鬆餅	1份	薄片吐司	1份	鮮奶小饅頭	1份						
	雙菇炒蛋	65g	爆漿小餐包	1份	杏仁南瓜沙拉	65g	紅蘿蔔炒蛋	65g						
	雙菇炒豆包	65g	紅椒炒干丁	65g	起司片	1份	紅蘿蔔炒豆包	65g						
	炒馬鈴薯絲	55g	香甜玉米脆片	55g	海帶結	55g	芝麻海帶根	55g						
	炒A菜	55g	炒油菜	55g	小黃瓜絲	55g	蕃茄黃芽	55g						
							炒鵝白菜	55g						
午餐	古早味油飯	1.5碗	素大滷麵	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗						
	香酥豆腐鹹酥G	65g	椒香醬豆腸	65g	滷蛋	65g	酸甜素排骨	65g						
	栗香彩椒小瓜	55g	繽紛山藥小	55g	滷豆腐	65g	佛跳牆	55g						
	炒青江菜	55g	銀芽雙色	55g	螞蟻上樹	55g	麵筋燒大黃瓜	55g						
	田園蔬菜湯	1碗	炒小白菜	55g	西芹腰果	55g	炒高麗菜	55g						
					炒大白菜	55g	紅燒湯	1碗						
					綠豆仁芋圓	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	紅豆芋圓	一份	麵包	一份	麵包	一份		一份		一份		一份		一份
晚餐	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	新竹炒米粉	1.5碗							素若羹飯	1.5碗
	塔香腰果干丁	65g	豆腐炒蛋	65g	日式關東煮	65g							綜合滷味	65g
	素生炒尤於	45g	炒豆腐	65g	芹香包絲	55g							燒冬瓜	55g
	香滷杏鮑菇	55g	毛豆筍筍	55g	炒油菜	55g							炒青江菜	55g
	炒菠菜	55g	五彩素腰花	55g	冬瓜腰果湯	1碗							紅豆湯	1碗
	蘿蔔蓮子湯	1碗	炒大陸妹	55g										
		若骨茶湯	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	88	g	78	g	88	g	60	g	0	g	0	g	30	g
脂肪	68	g	62	g	89	g	63	g	0	g	0	g	25	g
醣類	315	g	312	g	298	g	160	g	0	g	0	g	70	g
熱量	2224	Kcal	2118	Kcal	2345	Kcal	1447	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	625	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
12/27		墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	12/29		薄片吐司	薄片吐司
	(蛋素)	雙菇炒蛋	CAS洗選蛋、黑胡椒醬、金針菇、鴻喜菇			杏仁南瓜沙拉	南瓜、小黃瓜、杏仁片、沙拉醬
	(全素)	雙菇炒豆包	非基改豆包、黑胡椒醬、金針菇、鴻喜菇			起司片	起司片
		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、奶油			海帶結	海帶結、薑
		炒A菜	A菜、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
	午餐	古早味油飯	米、素火腿、非基改玉米、素若燥、薑、紅蘿蔔、香菇		午餐	小米飯	小米、米
		香酥豆腐鹹酥G	非基改豆腐、鹹酥G		(蛋素)	滷蛋	CAS洗選蛋、滷包
		栗香彩椒小瓜	小黃瓜、栗子、黃甜椒、素蒟蒻、紅蘿蔔、薑		(全素)	滷豆腐	非基改油腐、滷包
		炒青江菜	青江菜、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素若燥、木耳、香菇
		田園蔬菜湯	蕃茄、非基改玉米、西洋芹、馬鈴薯、非基改角螺			西芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇
						炒大白菜	大白菜、枸杞、薑
						綠豆仁芋圓湯	綠豆、芋圓
	晚餐	紫米飯	紫米、米		晚餐	新竹炒米粉	米粉、高麗菜、素若燥、紅蘿蔔、素火腿、香菇、木耳、台芹
		塔香腰果干丁	非基改豆干、腰果、毛豆仁、九層塔			日式關東煮	非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素甜不辣、味噌、台芹
		素生炒尤於	高麗菜切片、蒟蒻、竹筍、台芹、紅蘿蔔、沙茶醬			芹香包絲	非基改豆包、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔
		香滷杏鮑菇	白蘿蔔、杏鮑菇			炒油菜	油菜、薑
		炒菠菜	菠菜、薑			冬瓜腰果湯	冬瓜、木耳、腰果、香菇、枸杞、薑
		蘿蔔蓮子湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、蓮子、薑、紅棗				
<二>	早餐	鮮奶茶	紅茶包、奶粉、鮮奶	<四>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹
12/28	(蛋素)	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力	12/30		鮮奶小饅頭	鮮奶饅頭
	(全素)	爆漿小餐包	奶油餐包		(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋、紅蘿蔔
		紅椒炒干丁	非基改豆干、紅甜椒、薑		(全素)	紅蘿蔔炒豆包	非基改豆包、紅蘿蔔
		香甜玉米脆片	玉米脆片			芝麻海帶根	海帶根、白芝麻、薑
		炒油菜	油菜、薑			蕃茄黃芽	黃豆芽、蕃茄、台芹
						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、紅蘿蔔、金針菇、木耳、香菇		午餐	燕麥飯	燕麥粒、米
		椒香醬豆腸	非基改豆腸、九層塔、			酸甜素排骨	素排骨、小黃瓜、甜椒
		繽紛山藥小炒	山藥、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍、薑			佛跳牆	大白菜、芋頭、白果、素火腿、紅蘿蔔、香菇、紅棗
		銀芽雙色	豆芽菜、紅甜椒、木耳			麵筋燒大黃瓜	大黃瓜、油泡、薑、香菇
		炒小白菜	小白菜、薑			炒高麗菜	高麗菜、薑
						紅燒湯	白蘿蔔、蕃茄、非基改玉米、紅蘿蔔、皮絲、香菇、滷包
	晚餐	五穀飯	五穀米、米		晚餐		
	(蛋素)	豆腐炒蛋	CAS洗選蛋、非基改豆腐、素火腿、薑				
	(全素)	炒豆腐	非基改豆腐、素火腿、薑				
		毛豆筍筍	筍筍、毛豆仁、皮絲、薑				
		五彩素腰花	素腰花、青椒、甜椒、薑				
		炒大陸妹	大陸妹、薑				
		若骨茶湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、若骨茶包				

