

普台國民小學111年01月03日至111年01月09日菜單

日期	1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9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	1.5碗	香醇牛奶	1碗	茉香鮮奶綠	1碗	紅豆粥	1.5碗	黑糖烤奶	1碗	豆腐味噌湯	1碗	地瓜粥	1.5碗
	蘿蔔糕	一份	西式燒餅	1份	薄片吐司	1份	銀絲卷	65g	高麗菜包	1份	香噴噴壽司飯	1份	小芋泥包	1份
	醬油炒蛋	65g	起司滑蛋	65g	鮮蔬豆包	65g	白饅頭	65g	針菇炒蛋	65g	燒海苔	1份	蔭瓜豆腐	65g
	醬油豆包絲	65g	起司豆包	65g	五彩球脆片	35g	素燥干丁	55g	腐皮針菇	65g	小瓜玉米沙拉	55g	清蒸玉米	55g
	花瓜	45g	香甜玉米脆片	35g	果醬	35g	鮮菇油泡大瓜	55g	海帶滷蘿蔔	55g	紅豆支	25g	麵筋+馬鈴薯	45g
	炒油菜	55g	川燙敏豆	45g	炒小白菜	55g	豆漿	45g	綜合堅果	45g	炒青江菜	55g	炒大陸妹	55g
			千島醬	15g			炒A菜	55g	炒鵝白菜	55g				
午餐	金瓜炒米粉	1.5碗	五穀飯	1碗	麻油G鮮蔬湯麵	1.5碗	古早味油飯	1.5碗	水餃	1份	藜麥飯	1碗	咖哩烏龍	1.5碗
	素燥滷豆包	65g	五香小油腐	65g	酥炸豆腐	65g	茶香蛋	65g	醬爆腰果干丁	65g	素燥滷蛋	65g	五香小油腐	65g
	香菇丸炒大黃瓜	55g	味噌醬燒洋芋	55g	塔香海帶根	55g	茶香千干	65g	猴頭菇栗香燒白菜	55g	素燥豆腐	65g	綜合炸物	55g
	炒鵝白菜	55g	竹筍炒若絲	55g	醬爆若絲黃芽	55g	彩椒豆薯	55g	蠔油芥藍菜	55g	日式馬鈴薯	55g	炒小白菜	55g
	四神湯	1碗	炒A菜	55g	蠔油芥藍菜	55g	炒菠菜	55g	素羹湯	1碗	咖哩粉絲煲	55g	南瓜濃湯	1碗
			椰香芋頭西米	1碗			蘿蔔蓮子湯	1碗			羊若空心菜	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	燒仙草	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	紫米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	素燥意麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	醬油炒飯	1份	白米飯	1碗
	日式壽喜燒	65g	黃金豆腐	65g	三杯鮑菇炒蛋	65g	香滷四角油腐	65g	五香嫩腐	65g	小滷鮮味素G	1份	蕃茄炒蛋	65g
	芋香粒粒	55g	五彩繪栗子	55g	三杯鮑菇豆包	65g	鮮菇燴玉筍	55g	佛跳牆	55g	針菇燒瓜	55g	蕃茄豆腐	65g
	西芹腰果	55g	羊若空心菜	55g	白菜滷	55g	炒高麗菜	55g	芹香茼蒿	55g	炸雙薯條	55g	香酥秀珍菇	55g
	炒高麗菜	55g	若骨茶湯	1碗	南瓜毛豆燒	55g	紫菜豆腐湯	1碗	炒油菜	55g	玉米濃湯	55g	小瓜香拌木耳	55g
	關東煮湯	1碗			炒青江菜	55g			山藥當歸皮絲	1碗		1碗	炒大陸妹	55g
					金菇豆腐羹	1碗							黃芽鮮蔬湯	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	82	g	92	g	85	g	95	g	89	g	85	g
脂肪	68	g	65	g	61	g	83	g	84	g	81	g	62	g
醣類	312	g	312	g	298	g	290	g	288	g	292	g	297	g
熱量	2220	Kcal	2161	Kcal	2109	Kcal	2247	Kcal	2288	Kcal	2253	Kcal	2086	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、香菇	<三>	早餐	茶香鮮奶綠	綠茶包、奶粉、鮮奶
1/3	(蛋素)	蘿蔔糕	蘿蔔糕	1/5	(蛋素)	薄片吐司	吐司
	(全素)	醬油炒蛋	CAS洗選蛋、醬油		(全素)	鮮蔬豆包	非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、香菇
		醬油豆包絲	非基改豆包、紅蘿蔔、醬油			五彩球脆片	五彩球脆片
		花瓜	花瓜			果醬	椰香果醬
		炒油菜	油菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		0				0	
	午餐	金瓜炒米粉	南瓜、米粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、香菇		午餐	麻油G鮮蔬湯麵	涼麵、高麗菜、非基改玉米、非基改凍腐、猴頭菇、非基改豆皮、中藥包、枸杞、紅棗
		素燥滷豆包	非基改豆包、素若燥			酥炸豆腐	非基改百頁、非基改豆腐、九層塔
		香菇丸炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、香菇、紅蘿蔔、薑			塔香海帶根	海帶跟、薑、九層塔
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			醬爆若絲黃芽	黃豆芽、紅甜椒、素若絲、薑、台芹
		四神湯	高麗菜、大薏仁、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑
		0				0	
		0					
	晚餐	紫米飯	紫米、米		晚餐	小米飯	小米、米
		日式壽喜燒	非基改凍腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔		(蛋素)	三杯鮑菇炒蛋	CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		芋香粒粒	非基改玉米、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔		(全素)	三杯鮑菇豆包	非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔
		西洋芹腰果	西洋芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇			白菜滷	大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、木耳
		炒高麗菜	高麗菜、薑			南瓜毛豆燒	南瓜、毛豆、香菇、紅蘿蔔、薑
		關東煮湯	白蘿蔔、玉米筍、甜不辣、味噌、紅蘿蔔、台芹			炒青江菜	青江菜、薑
		0				金菇豆腐羹	非基改豆腐、金珍菇、脆筍、紅蘿蔔、薑、台芹、木耳、香菇
<二>	早餐	香醇牛奶	奶粉	<四>	早餐	紅豆粥	紅豆、米
1/4		西式燒餅	燒餅	1/6	(蛋素)	銀絲卷	銀絲卷
	(蛋素)	起司滑蛋	CAS洗選蛋、起司		(全素)	白饅頭	白饅頭
	(全素)	起司豆包	非基改豆包、起司			素燥干丁	非基改豆干、素若燥、小黃瓜、紅蘿蔔、香菇
		香甜玉米脆片	玉米脆片			鮮菇油泡大瓜	大黃瓜、油泡、香菇、紅蘿蔔、薑
		川燙敏豆	敏豆			豆漿	豆漿
		千島醬	千島醬			炒A菜	A菜、薑
	午餐	五穀飯	五穀米、米		午餐	古早味油飯	長糯米、素火腿、非基改玉米、素若燥、薑、紅蘿蔔、香菇
		五香小油腐	非基改油腐、青豆仁、薑、八角		(蛋素)	茶香蛋	CAS洗選蛋、台芹、滷包、八角粒
		味噌醬燒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、味噌、紅蘿蔔		(全素)	茶香千干	非基改千層豆干、紅蘿蔔、台芹
		竹筍炒若絲	脆筍、紅蘿蔔、皮絲、薑			彩椒豆薯	豆薯、青椒、甜椒
		炒A菜	A菜、薑			炒菠菜	菠菜、薑
		椰香芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉			蘿蔔蓮子湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、蓮子、薑、紅棗
		0				0	
	晚餐	香椿炒飯	米、高麗菜、香椿醬、三色豆、素若燥、香菇		晚餐	素燥意麵	意麵、素若燥、皮絲、薑
		黃金豆腐	非基改豆腐			香滷四角油腐	非基改油腐、八角粒、滷包
		五彩繪栗子	青花菜、栗子、香菇、紅甜椒、黃甜椒			鮮菇燴玉筍	木耳、玉米筍、金針菇、紅蘿蔔、薑
		羊若空心菜	空心菜、薑、素羊若			炒高麗菜	芥藍菜、薑
		若骨茶湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、若谷茶包			紫菜豆腐湯	非基改豆腐、非基改角螺、薑、紫菜
		0				0	
		0				0	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	黑糖烤奶	紅茶包、奶粉、黑糖	<日>	早餐	地瓜粥	米、地瓜
1/7		高麗菜包	高麗菜包	1/9		小芋泥包	芋泥包
	(蛋素)	針菇炒蛋	CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔			蔭瓜豆腐	非基改豆腐、蔭瓜、薑、滷包
	(全素)	腐皮針菇	非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔			清蒸玉米	非基改玉米
		海帶滷蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、薑			麵筋+馬鈴薯	麵筋、馬鈴薯
		綜合堅果	腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃			炒大陸妹	大陸妹、薑
		炒鵝白菜	鵝白菜、薑			0	
	午餐	水餃	水餃		午餐	咖哩烏龍	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、咖哩、木耳、香菇
		醬爆腰果干丁	非基改豆干、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔			五香小油腐	非基改油腐、毛豆仁、薑、八角
		猴頭菇栗香燒白菜	大白菜、猴頭菇、非基改角螺、栗子、紅蘿蔔、香菇、薑			綜合炸物	薯條、麥香條、四季豆、紫米糕
		蠔油芥藍菜	高麗菜、薑			炒小白菜	小白菜、薑
		素羹湯	大白菜、非基改豆腐、茭白筍、紅蘿蔔、木耳、香菇			南瓜濃湯	南瓜、非基改玉米、奶粉
		0				0	
		0				0	
	晚餐	燕麥飯	燕麥、米		晚餐	白米飯	米
		五香嫩腐	非基改油腐、紅蘿蔔、台芹、八角粒、滷包		(蛋素)	蕃茄炒蛋	CAS洗選蛋、牛蕃茄
		佛跳牆	大白菜、素火腿、白果、紅蘿蔔、香菇、紅棗		(全素)	蕃茄豆腐	非基改豆腐、牛蕃茄
		芹香茼蒿	素茼蒿、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔			香酥秀珍菇	秀珍菇
		炒油菜	油菜、薑			小瓜香拌木耳	木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		山藥當歸皮絲	山藥、皮絲、薑、中藥包、紅棗			炒大陸妹	大陸妹、薑
		0				黃芽鮮蔬湯	黃豆芽、大白菜、大黃瓜、紅蘿蔔、非基改豆皮、薑、台芹
<六>	早餐	豆腐味噌湯	非基改豆腐、味噌、海帶芽、台芹				
1/8		香噴噴壽司飯	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				
		炒青江菜	青江菜、薑				
		0					
	午餐	藜麥飯	米、藜麥				
	(蛋素)	素燥滷蛋	CAS洗選蛋、素若燥、紅蘿蔔				
	(全素)	素燥豆腐	非基改豆腐、素若燥、薑				
		日式馬鈴薯	馬鈴薯、白蘿蔔、紅蘿蔔				
		咖哩粉絲煲	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、咖哩粉、香菇、木耳				
		羊若空心菜	空心菜、薑、素羊若				
		芹香結頭菜湯	結頭菜、素丸、薑、台芹、香菇				
	晚餐	醬油炒飯	杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、毛豆仁、筍				
		小滷鮮味素G	非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁、薑				
		針菇燒瓜	大黃瓜、枸杞、金針菇、薑				
		炸雙薯條	馬鈴薯、地瓜				
		玉米濃湯	馬鈴薯、非基改玉米、奶粉、奶油				
		0					
		0					