普台國民小學111年12月19日至111年12月25日菜單

日期	12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25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			薄片吐司	1份	美味餐包(蛋素)	1份	麻油麵線	1碗	海苔壽司飯	1份	薄片吐司	1份	墨西哥捲餅	1份
			藍莓果醬	8g	芋泥包(全素)	1個	腐皮芽菜	40g	海苔片	1片	醬炒豆包	50g	奶香炒蛋(蛋素)	55g
			鮮蔬豆干	50g	奶油蘭花干	45g	醋溜小瓜	50g	美乃滋玉米	50g	枸杞大瓜	60g	奶香腐皮(全素)	55g
			小瓜玉筍	45g	巧克力脆片	8g	青江菜	50g	素若鬆	7g	素沙拉醬	10g	洋芋溫沙拉	60g
			鵝白菜	50g	菠菜	50g	高麗菜鮮蔬湯	1碗	小黃瓜絲	20g	油菜	50g	青江菜	50g
			奶茶	1晚	香醇牛奶	1碗			豆漿	1碗	米漿	1碗	阿華田	1碗
午餐			夏威夷炒飯	1.5碗	香菇肉燥麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	韓式炒飯	1.5碗	海苔飯	1碗	糙米飯	1碗
			海苔蒸蛋(蛋素)	50g	四喜烤麩	55g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	大醬味噌豆腐	60g	番茄炒蛋(蛋素)	55g	乾煎豆腐	1份
			樹子蒸油腐(全素)	50g	彩椒素腰花	50g	菜脯干丁(全素)	50g	泡菜素黑輪	55g	番茄豆腐煲(全素)	55g	蒟蒻花菜	60g
			香草薯塊	55g	青江菜	50g	佛跳牆	55g	芥藍菜	50g	鳳梨木耳	55g	鐵板豆菜	55g
			油菜	50g	豆腐味噌湯	1碗	豆瓣劍筍	55g	大瓜豆皮湯	1碗	珍菇刺瓜	55g	高麗菜	50g
			綠豆西米露	1碗			福山萵苣	50g			菠菜	50g	四神湯	1碗
							紅豆湯圓	1碗			珍珠奶茶			
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
點心			麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗	小麥飯	1碗	五穀飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	麥片飯	1碗	漢堡	1份	茄汁若醬麵	1.5碗
	滷味小吃	55g	薑母G	50g	彩繪滷蛋(蛋素)	1份	蠔油干片	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	黑胡椒排	1份	黃金豆腐	60g
	西芹甜不辣	55g	腐皮冬瓜	55g	彩繪油腐(全素)	55g	番茄花菜	55g	沙茶豆常(全素)	55g	白醬螺旋麵	55g	秀菇季豆	55g
	菠菜	50g	塔香海茸	50g	花芝高麗菜	55g	油菜	50g	小瓜脆常	50g	甘梅雙薯	40g	鵝白菜	50g
	結頭玉米湯	1碗	高麗菜	50g	什錦滷味	55g	蘿蔔丸子湯	1碗	帝豆結頭菜	50g	福山萵苣	50g	玉米濃湯	1碗
			金菇海芽湯	1碗	芥藍菜	50g			青江菜	50g	田園蔬菜湯	1碗		
					南瓜濃湯	1碗			酸菜油腐湯	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	14.2	g	59.9	g	54.8	g	62.7	g	69.4	g	78.4	g	54.7	g
脂肪	34.5	g	49.7	g	47.7	g	52.6	g	56.5	g	61.8	g	56.1	g
醣類	68.7	g	296.2	g	239.9	g	247	g	274.6	g	293.7	g	175.5	g
熱量	642.1	Kcal	1872.1	Kcal	1607.4	Kcal	1711.5	Kcal	1884.7	Kcal	2044.8	Kcal	1425.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	美味餐包(蛋素)	餐包
12/19				12/21		芋泥包(全素)	芋泥包
						奶油蘭花干	蘭花干、奶油
						巧克力脆片	巧克力脆片
						菠菜	菠菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐				午餐	香菇肉燥麵	油麵、豆干、豆薯、香菇、薑
						四喜烤麩	烤麩、秀珍菇、紅蘿蔔、栗子、毛豆仁、白果、薑
						彩椒素腰花	青椒、素腰花、甜椒、薑
						青江菜	青江菜、薑
						豆腐味噌湯	豆腐、杏鮑菇、味噌
	晚餐	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、馬鈴薯、玉米粒、甜椒、香菇		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		滷味小吃	豆干、紫米糕、杏鮑菇		蛋素	彩繪滷蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔
		西芹甜不辣	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔、木耳		奶素	彩繪油腐(全素)	油豆腐、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔
		菠菜	菠菜、薑			花芝高麗菜	高麗菜、素花芝、甜椒、薑
		結頭玉米湯	結頭菜、玉米			什錦滷味	白蘿蔔、蒟蒻小卷、玉米、杏鮑菇
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油
12/20		藍莓果醬	藍莓果醬	12/22		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔
		鮮蔬豆干	豆干、四季豆、杏鮑菇、薑			醋溜小瓜	小黃瓜、豆薯、木耳、枸杞
		小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔			青江菜	青江菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、凍豆腐、素紅尤、角螺、薑
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、素蝦仁、鳳梨、素火腿、青豆仁		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、海苔絲		蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔
	奶素	樹子蒸油腐(全素)	油豆腐、薑、樹子		奶素	菜脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔
		香草薯塊	馬鈴薯、地瓜、義式香料、椒鹽粉			佛跳牆	大白菜、素排谷、芋頭、紅蘿蔔、木耳、薑
		油菜	油菜、薑			豆瓣劍筍	劍筍、香菇、素若絲、豆瓣醬
		綠豆西米露	綠豆、西谷米、二砂			福山萵苣	福山萵苣、薑
						紅豆湯圓	湯圓、紅豆、二砂
	晚餐	小麥飯	白米、小麥		晚餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		薑母G	豆G、玉米、紫米糕、薑			蠔油干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		腐皮冬瓜	冬瓜、豆皮、木耳、薑			番茄花菜	花椰菜、番茄、袖珍菇
		塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔、薑			油菜	油菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋	(日)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
12/23		海苔片	海苔片	12/25	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油
		美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬		奶素	奶香腐皮(全素)	豆腐、豆皮、紅蘿蔔、奶油
		素若鬆	素若鬆			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
		小黃瓜絲	小黃瓜			青江菜	青江菜、薑
		豆漿	豆漿原汁			阿華田	阿華田、奶粉、二砂
	午餐	韓式炒飯	白米、豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、乾海帶芽、芝麻		午餐	糙米飯	白米、糙米
		大醬味噌豆腐	豆腐、馬鈴薯、四季豆、秀珍菇、味噌			乾煎豆腐	豆腐、青椒、甜椒
		泡菜素黑輪	大白菜、素泡菜、素黑輪、木耳			蒟蒻花菜	花椰菜、杏鮑菇、素紅尤
		芥藍菜	芥藍菜、薑			鐵板豆菜	豆芽菜、油片絲、紅蘿蔔、木耳、薑、黑胡椒、奶油
		大瓜豆皮湯	大黃瓜、角螺			高麗菜	高麗菜、薑
						四神湯	馬鈴薯、皮絲、洋薏仁、芡實、茯苓
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬
	蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶			黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉
	奶素	沙茶豆常(全素)	豆常、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶			秀菇季豆	四季豆、素尤餘絲、秀珍菇、薑
		小瓜脆常	小黃瓜、蒟蒻脆常、木耳			鵝白菜	蚵白菜、薑
		帝豆結頭菜	結頭菜、皇帝豆、香菇、栗子			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
		青江菜	青江菜、薑				
		酸菜油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、酸菜、薑				
(六)	早餐	薄片吐司	白吐司				
12/24		醬炒豆包	豆包、四季豆、紅蘿蔔				
		枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞				
		素沙拉醬	素沙拉醬				
		油菜	油菜、薑				
		米漿	濃縮米漿				
	午餐	海苔飯	白米、海苔粉				
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄				
	奶素	番茄豆腐煲(全素)	豆腐、番茄				
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑				
		珍菇刺瓜	大黃瓜、金針菇、豆皮、薑				
		菠菜	菠菜、薑				
		珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	漢堡	漢堡				
		黑胡椒排	素黑胡椒排				
		白醬螺旋麵	馬鈴薯、螺旋麵、玉米粒、素火腿、素玉米濃湯粉				
		甘梅雙薯	地瓜薯條、1/4薯條、梅粉				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		田園蔬菜湯	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑				