

# 普台國民小學112年12月25日至112年12月31日菜單

日期	12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31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	刈包	1份	餐包(蛋素)	1份	鮮蔬米粉湯	1碗	薄片吐司	1份	雙色饅頭	1份				
	香拌干絲	45g	芋泥包(全素)	1份	沙茶干片	55g	金菇豆輪	45g	醬爆豆G	50g				
	香菇黃芽	50g	照燒麵常	50g	大瓜豆皮	50g	田園玉米	50g	蘿蔔什錦羹	55g				
	芝麻糖粉	10g	黑胡椒洋芋絲	55g	黑糖小饅頭	1份	奶酥醬	8g	菠菜	50g				
	青江菜	50g	五彩球	10g	油菜	50g	芥藍菜	50g	奶綠	1碗				
	黑豆漿	1碗	鵝白菜	50g			米漿	1碗						
			香醇牛奶	1碗										
午餐	香Q米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	小米飯	1碗	番茄麵疙瘩	1.5碗				
	南瓜炒蛋(蛋素)	50g	醬香油腐	1份	紅絲煎蛋(蛋素)	1份	塔香豆常	55g	素鹹酥G	50g				
	南瓜豆腐煲(全素)	55g	炸紫茄	45g	豆香煎餅(全素)	1份	小瓜什錦	50g	宮廷年糕	55g				
	芋頭餅	1份	福山萵苣	50g	季豆什錦	50g	豆皮結頭	55g	鵝白菜	50g				
	紅尤小瓜	55g	綠豆QQ湯	1碗	高麗菜	50g	青江菜	50g	大瓜豆皮湯	1碗				
	菠菜	50g			味噌豆腐湯	1碗	冬瓜銀耳露	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	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	麥片飯	1碗	香Q米飯	1碗	什錦燴飯	1.5碗						
	壽喜燒	55g	海結滷蛋(蛋素)	1份	三色豆包絲	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份						
	鮮菇冬瓜	50g	海結干丁(全素)	55g	咖哩若醬	50g	五香豆干(全素)	1份						
	彩椒海絲	45g	日式筑前煮	55g	皮絲花菜	55g	炸雙粿	45g						
	油菜	50g	香菇高麗菜	50g	菠菜	50g	福山萵苣	50g						
	馬鈴薯濃湯	1碗	芥藍菜	50g	金茸冬瓜湯	1碗	薑絲海芽湯	1碗						
			金針榨菜湯	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						

## 營養成份分析

蛋白質	55	g	64	g	56.8	g	72.4	g	26.5	g		g		g
脂肪	47.4	g	51	g	52.7	g	50.5	g	36.1	g		g		g
醣類	246.2	g	280.1	g	201.8	g	341.3	g	158.2	g		g		g
熱量	1631.6	Kcal	1835.3	Kcal	1508.6	Kcal	2108.4	Kcal	1063.4	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	刈包	刈包	(三)	早餐	鮮蔬米粉湯	米粉、高麗菜、豆干、紅蘿蔔、香菇
12/25		香拌干絲	豆子、榨菜、紅蘿蔔、木耳	12/27		沙茶干片	豆干、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬
		香菇黃芽	黃豆芽、香菇、甜椒			大瓜豆皮	大黃瓜、香菇、豆皮
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
		青江菜	青江菜			油菜	油菜、薑
		黑豆漿	黑豆漿				
	午餐	香Q米飯	白米、海苔粉		午餐	磨菇鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
	蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁		蛋素	紅絲煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳
	全素	南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁		全素	豆香煎餅(全素)	豆腐、青椒、甜椒
		芋頭餅	芋頭餅			季豆什錦	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		紅尤小瓜	小黃瓜、素紅尤、秀珍菇			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		菠菜	菠菜、薑			味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	香Q米飯	白米
		壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑			三色豆包絲	豆包、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳
		鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑			咖哩若醬	馬鈴薯、豆干、青豆仁、素若碎
		彩椒海絲	海帶絲、金針菇、紅蘿蔔絲、薑			皮絲花菜	花椰菜、皮絲、甜椒
		油菜	油菜、薑			菠菜	菠菜、薑
		馬鈴薯濃湯	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、素米濃湯粉、奶粉			金茸冬瓜湯	冬瓜、金針菇、薑
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
12/26		芋泥包(全素)	芋泥包	12/28		金菇豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		照燒麵常	麵常、杏鮑菇、薑			田園玉米	玉米粒、芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁
		黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒			奶酥醬	奶酥醬
		五彩球	五彩球			芥藍菜	芥藍菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		午餐	小米飯	白米、小米
		醬香油腐	油豆腐			塔香豆常	豆常、馬鈴薯、香菇、九層塔、薑
		炸紫茄	茄子、杏鮑菇、麵粉、椒鹽粉			小瓜什錦	小黃瓜、素紅尤、木耳、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			豆皮結頭	結頭菜、甜椒、豆皮
		綠豆QQ湯	綠豆、QQ、二砂			青江菜	青江菜、薑
						冬瓜銀耳露	白木耳、冬瓜、枸杞
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	什錦燴飯	白米、玉米粒、麵常、素蝦仁、青豆仁
	蛋素	海結滷蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇
	全素	海結干丁(全素)	豆干、海帶結、薑		全素	五香豆干(全素)	豆干、杏鮑菇
		日式筑前煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪			炸雙標	素蘿蔔糕、素芋頭糕
		香菇高麗菜	高麗菜、香菇、甜椒、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			薑絲海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑
		金針榨菜湯	榨菜、紅蘿蔔、素若絲、金針				

