普台國民小學112年01月16日至112年01月22日菜單

日期	1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22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	小餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	鹹香米粉湯	1碗								
	芋泥包(全素)	1份	奶香腐皮	45g	香滷油腐	55g								
	筍香蘭花干	50g	豆包燴花菜	60g	黑糖小饅頭	1個								
	秀菇季豆	50g	藍莓果醬	8g	秀菇小瓜	50g								
	黑胡椒洋芋	55g	高麗菜	50g	菠菜	50g								
	鵝白菜	50g	麻香豆漿	1碗										
	黑糖烤奶	1碗												
午餐	麥片飯	1碗	玉米炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗								
	日式壽喜燒	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	香椿素燥	40g								
	鮮菇冬瓜	50g	番茄豆腐(蛋素)	55g	彩椒炒菇	50g								
	醬燒海根	55g	椒鹽甜不辣	50g	豆G什錦	45g								
	青江菜	50g	小白菜	50g	油菜	50g								
	綠豆QQ	1碗	冬瓜皮絲湯	1碗	沙茶若羹湯	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	波蜜乳酸多	一份												
晚餐	茄汁若醬麵	1.5碗												
	招牌滷蛋(蛋素)	1份												
	時蔬豆常(全素)	55g												
	芝麻球雙拼	1份												
	福山萵苣	50g												
	南瓜濃湯	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	52.9	g	42	g	32.5	g		g		g		g		g
脂肪	48.7	g	54.5	g	46.1	g		g		g		g		g
醣類	204.8	g	86.5	g	90.2	g		g		g		g		g
熱量	1468.6	Kcal	1004.7	Kcal	905.4	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	小餐包(蛋素)	餐包	(三)	早餐	鹹香米粉湯	米粉、豆芽菜、油片、紅蘿蔔、香菇
1/16		芋泥包(全素)	芋泥包	1/18		香滷油腐	油豆腐、薑
		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、素花芝、薑			黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
		秀菇季豆	四季豆、袖珍菇、玉米筍、薑			秀菇小瓜	小黃瓜、袖珍菇、甜椒
		黑胡椒洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、香菇、黑胡椒			菠菜	菠菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		黑糖烤奶	奶粉、黑糖				
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	香Q米飯	白米
		日式壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑			香椿素燥	豆干、白蘿蔔、香菇、素若碎、香椿醬
		鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、角螺、薑			彩椒炒菇	青椒、豆薯、袖珍菇、甜椒、薑
		醬燒海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑			豆G什錦	豆G、玉米粒、鴻喜菇、紅蘿蔔
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、薑
		綠豆QQ	綠豆、QQ、二砂			沙茶若羹湯	大白菜、素若羹、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		晚餐		
	蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲				
	全素	時蔬豆常(全素)	豆常、青椒、美白菇				
		芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條、椒鹽粉				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		南瓜濃湯	南瓜、杏鮑菇、素玉米濃湯粉、奶粉、太白粉				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐		
1/17		奶香腐皮	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油	1/19			
		豆包燴花菜	花椰菜、豆包、甜椒、薑				
		藍莓果醬	藍莓果醬				
		高麗菜	高麗菜、薑				
		麻香豆漿	豆漿原汁、芝麻粉				
	午餐	玉米炒飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁		午餐		
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄				
	全素	番茄豆腐(蛋素)	豆腐、番茄				
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆、椒鹽粉				
		小白菜	小白菜、薑				
		冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、枸杞、薑				
	晚餐				晚餐		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐			(日)	早餐		
1/20				1/22			
	午餐				午餐		
	晚餐				晚餐		
(六)	早餐						
1/21							
	午餐						
	晚餐						