

普台國民小學112年01月30日至112年02月05日菜單

日期	1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		2月3日		2月4日		2月5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	草莓鬆餅(蛋素)	1份	燒餅	1份	薄片吐司	1份	餐包(蛋素)	1份	海苔壽司飯	1份	漢堡	1份		
	豆沙包(全素)	1份	咖哩干絲	55g	醬炒豆包	55g	芋泥包(全素)	1份	海苔片	1片	素黑胡椒排	1個		
	沙茶干片	50g	鐵板銀芽	50g	枸杞大瓜	50g	奶油蘭花干	55g	美乃滋玉米	45g	番茄片	1片		
	洋芋溫沙拉	55g	黑胡椒洋芋絲	55g	素沙拉醬	8g	彩繪季豆	50g	素若鬆	10g	乳酪片	1片		
	玉米脆片	8g	油菜	50g	高麗菜	50g	巧克力脆片	8g	小黃瓜絲	20g	福山萵苣	55g		
	福山萵苣	50g	芝麻豆漿	1碗	阿華田	1碗	鵝白菜	50g	海芽味噌湯	1碗	玉米濃湯	1碗		
	香醇牛奶	1碗					豆漿	1碗						
午餐	地瓜飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	小米飯	1碗	焗烤螺旋麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	茄汁若醬麵	1.5碗
	番茄炒蛋(蛋素)	50g	咕咾麵腸	50g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	照燒黑干	55g	鮮菇蒸蛋(蛋素)	50g	麻油凍豆腐	55g	南瓜豆腐煲	55g
	番茄凍豆腐(全素)	55g	孜然時蔬	55g	海芽豆腐煲(全素)	55g	奶焗白菜	50g	樹子蒸油腐(全素)	1份	甘梅地瓜	50g	彩繪季豆	50g
	珍菇刺瓜	55g	菠菜	50g	泡菜黑輪	55g	油菜	50g	甜條炒花菜	55g	菠菜	50g	香草薯塊	55g
	沙茶筍絲羹	50g	茶壺湯	1碗	玉米洋芋	45g	冬瓜海芽湯	1碗	黃豆燜筍角	55g	大瓜丸子湯	1碗	油片高麗菜	50g
	青江菜	50g			芥藍菜	50g			青江菜	50g			紅豆芝麻小湯圓	1碗
	珍珠奶茶	1碗			地瓜Q圓湯	1碗			綠豆QQ	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														
晚餐	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	麥片飯	1碗	咖哩濃湯麵	1.5碗				
	蘑菇醬燒豆輪	50g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	四喜烤麩	50g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	蜜汁干片	55g				
	紅油雙花	55g	時蔬豆常(全素)	55g	腐皮冬瓜	55g	糖醋油腐(全素)	1份	天婦羅	1份				
	螞蟻上樹	55g	紅油高麗菜	50g	青江菜	50g	小瓜豆常	55g	芋香白菜	50g				
	高麗菜	50g	什錦滷味	55g	紅燒湯	1碗	蒙古鮮蔬	50g	芥藍菜	50g				
	南瓜濃湯	1碗	鵝白菜	50g			菠菜	50g						
			酸辣湯	1碗			藥膳皮絲湯	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				
營養成份分析														
蛋白質	50.8	g	40.6	g	48.6	g	55.5	g	55.7	g	15.9	g	22	g
脂肪	55.5	g	48.2	g	51.5	g	56.1	g	52.8	g	29.2	g	18.4	g
醣類	160.9	g	131.8	g	185.9	g	161.6	g	183.9	g	31.2	g	93.1	g
熱量	1346.5	Kcal	1123.6	Kcal	1401.7	Kcal	1373.1	Kcal	1434	Kcal	451.5	Kcal	626.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
1/30		豆沙包(全素)	豆沙包	2/1		醬炒豆包	豆包、四季豆、薑
		沙茶干片	豆干、高麗菜、薑、素沙茶醬			枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬			素沙拉醬	素沙拉醬
		玉米脆片	玉米脆片			高麗菜	高麗菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			阿華田	阿華田、奶粉、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽
	全素	番茄凍豆腐(全素)	凍豆腐、番茄		全素	海芽豆腐煲(全素)	豆腐、海帶芽
		珍菇刺瓜	大黃瓜、金針菇、豆皮、薑			泡菜黑輪	大白菜、素食泡菜、素黑輪、木耳
		沙茶筍絲羹	竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳			玉米洋芋	馬鈴薯、玉米粒、素火腿、青豆仁
		青江菜	青江菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂			地瓜Q圓湯	地瓜、地瓜圓、二砂、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、豆薯、香菇、薑
		蘑菇醬燒豆輪	豆輪、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、薑			四喜烤魷	烤魷、秀珍菇、紅蘿蔔、栗子、毛豆仁、白果、薑
		紅油雙花	花椰菜、素紅魷、薑			腐皮冬瓜	冬瓜、豆皮、木耳、薑
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、豆干、豆瓣醬			青江菜	青江菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑
		南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉				
(二)	早餐	燒餅	燒餅	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
1/31		咖哩干絲	豆干、紅蘿蔔、素咖哩粉	2/2		芋泥包(全素)	芋泥包
		鐵板銀芽	豆芽菜、青椒、木耳、薑、枸杞			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒			彩繪季豆	四季豆、袖珍菇、玉米粒、薑
		油菜	油菜、薑			巧克力脆片	巧克力脆片
		芝麻豆漿	豆漿原汁、芝麻粉			鵝白菜	蚵白菜、薑
						豆漿	豆漿原汁
	午餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、蒟蒻蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		午餐	焗烤螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、馬鈴薯、素火腿、青豆仁、乳酪絲、番茄醬
		咕嚕麵腸	麵腸、杏鮑菇			照燒黑干	豆干、甜椒、芝麻
		孜然時蔬	馬鈴薯、地瓜、毛豆仁、孜然粉、椒鹽粉			奶焗白菜	大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、素玉米濃湯粉
		菠菜	菠菜、薑			油菜	油菜、薑
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、香菇			冬瓜海芽湯	冬瓜、金針屋、海帶芽、薑
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	麥片飯	白米、麥片
	蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲		蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁
	全素	時蔬豆常(全素)	豆常、青椒、美白菇		全素	糖醋油腐(全素)	油豆腐、鳳梨、青豆仁
		紅油高麗菜	高麗菜、素紅魷、甜椒、薑			小瓜豆常	小黃瓜、豆常、香菇
		什錦滷味	白蘿蔔、蒟蒻小卷、玉米、杏鮑菇			蒙古鮮蔬	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		鵝白菜	蚵白菜、薑			菠菜	菠菜、薑
		酸辣湯	竹筍、豆腐、酸菜、紅蘿蔔、木耳			藥膳皮絲湯	馬鈴薯、皮絲、十全藥膳包

