

## 普台國民小學112年02月06日至112年02月12日菜單

| 普台國民小學112年02月06日至112年02月12日菜單 |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
|-------------------------------|-----------|-------|-----------|------|----------|-------|-----------|------|--------|------|-------|------|-------|------|
| 日期                            | 2月6日      |       | 2月7日      |      | 2月8日     |       | 2月9日      |      | 2月10日  |      | 2月11日 |      | 2月12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                            |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
|                               |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
|                               |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
|                               |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
|                               |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
|                               |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
| 午餐                            | 香椿炒飯      | 1.5碗  | 糙米飯       | 1碗   | 水餃       | 1份    | 五穀飯       | 1碗   | 沙茶白菜羹麵 | 1.5碗 |       |      |       |      |
|                               | 回鍋干片      | 55g   | 紅絲炒蛋(蛋素)  | 50g  | 滷味黑白切    | 55g   | 海苔蒸蛋(蛋素)  | 50g  | 香煎豆腐   | 1份   |       |      |       |      |
|                               | 鮮味豆薯      | 55g   | 紅仁豆包絲(全素) | 55g  | 紅尤青花     | 55g   | 素鬆蒸豆腐(全素) | 55g  | 小瓜脆常   | 55g  |       |      |       |      |
|                               | 油菜        | 50g   | 豆瓣紫茄      | 50g  | 高麗菜      | 50g   | 泡菜年糕      | 50g  | 梅汁山藥   | 50g  |       |      |       |      |
|                               | 銀羅藥膳湯     | 1碗    | 西芹腰果      | 55g  | 酸辣湯      | 1碗    | 彩椒白花片     | 50g  | 青江菜    | 50g  |       |      |       |      |
|                               |           |       | 福山萵苣      | 50g  |          |       | 鵝白菜       | 50g  |        |      |       |      |       |      |
|                               |           | 冬瓜銀耳露 | 1碗        |      |          | 綠豆西米露 | 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                            |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
| 晚餐                            | 燕麥飯       | 1碗    | 古早味炒米粉    | 1.5碗 | 紫米飯      | 1碗    | 咖哩炒飯      | 1.5碗 |        |      |       |      | 玉米炒飯  | 1.5碗 |
|                               | 紅燒虎皮蛋(蛋素) | 1份    | 五更常旺      | 55g  | 滷蛋素燥(蛋素) | 1份    | 糖醋豆G      | 55g  |        |      |       |      | 日式壽喜燒 | 55g  |
|                               | 紅燒豆常(全素)  | 50g   | 白菜滷       | 50g  | 素燥油腐(全素) | 1份    | 黑椒馬鈴薯     | 55g  |        |      |       |      | 花芝雙拼  | 1份   |
|                               | 咖哩洋芋      | 55g   | 芥藍菜       | 50g  | 雪菜干丁     | 45g   | 福山萵苣      | 50g  |        |      |       |      | 青江菜   | 55g  |
|                               | 番茄花菜      | 55g   | 冬菜冬瓜湯     | 1碗   | 田園玉米     | 50g   | 關東煮湯      | 1碗   |        |      |       |      | 冬瓜海芽湯 | 1碗   |
|                               | 鵝白菜       | 50g   |           |      | 油菜       | 50g   |           |      |        |      |       |      |       |      |
|                               | 大瓜素丸湯     | 1碗    |           |      | 四神湯      | 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   |
| <b>營養成份分析</b>                 |           |       |           |      |          |       |           |      |        |      |       |      |       |      |
| 蛋白質                           | 73.5      | g     | 87.9      | g    | 67.7     | g     | 60.3      | g    | 32     | g    |       | g    | 17.1  | g    |
| 脂肪                            | 56.8      | g     | 59.2      | g    | 57.7     | g     | 48.9      | g    | 44     | g    |       | g    | 38.6  | g    |
| 醣類                            | 273.8     | g     | 363.8     | g    | 237.4    | g     | 272.3     | g    | 100.7  | g    |       | g    | 33    | g    |
| 熱量                            | 1900.6    | Kcal  | 2339.6    | Kcal | 1739.9   | Kcal  | 1771.7    | Kcal | 926.5  | Kcal |       | Kcal | 548.1 | Kcal |



