

# 普台國民小學112年02月13日至112年02月19日菜單

普台國民小學112年02月13日至112年02月19日菜單														
日期	2月13日		2月14日		2月15日		2月16日		2月17日		2月18日		2月19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	香蒸蘿蔔糕	1份	芋頭米粉湯	1碗	刈包	1份	草莓鬆餅(蛋素)	1份	燒餅	1份	手撕麵包(蛋素)	1份
	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	醬燒麵常	55g	筍香蘭花干	55g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	高麗菜包(全素)	1份	醬爆干片	55g	豆沙包(全素)	1份
	咖哩豆包絲(全素)	55g	田園玉米	50g	芝麻小饅頭	1份	菜脯干丁(全素)	50g	奶油椒香油腐	55g	薑絲雲耳	45g	奶香腐皮	50g
	黑胡椒豆芽	50g	豆薯三絲	50g	什錦結頭菜	55g	時蔬冬粉	50g	地瓜溫沙拉	55g	鮮菇冬瓜	50g	秀菇青花	55g
	素沙拉醬	8g	麻香豆漿	1碗	青江菜	50g	菠菜	50g	玉米脆片	8g	油菜	50g	福山萵苣	50g
	芥藍菜	50g					米漿	1碗	福山萵苣	50g	豆漿	1碗	奶茶	1碗
	香醇牛奶	1碗							黑糖烤奶	1碗				
午餐	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	糙米飯	1碗
	皮絲若燥	40g	綜合滷味	50g	南瓜炒蛋(蛋素)	55g	鹹酥G	50g	蠔油蘭花干	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	翡翠蒸蛋(蛋素)	50g
	番茄花菜	55g	豆皮白菜	55g	南瓜豆腐煲(全素)	55g	奶香洋芋	55g	黃芽麵筋	50g	番茄豆常(全素)	55g	翡翠豆腐羹(全素)	55g
	梅香筍片	50g	麻醬干絲	50g	玉筍小瓜	50g	芥藍菜	50g	關東煮	55g	焗烤蔬菜煲	50g	沙茶筍絲	55g
	福山萵苣	50g	油菜	55g	高麗菜	1碗	紅豆薏仁湯	1碗	鵝白菜	50g	青江菜	50g	豆輪高麗菜	50g
	蘿蔔玉米湯	1碗	仙草Q奶	50g	金草大瓜湯				味噌豆腐湯	1碗	地瓜芋圓湯	1碗	菠菜	50g
				1碗									結頭菜湯	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	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	光泉米漿	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	地瓜飯	1碗	時蔬炒粿條	1.5碗	胚芽飯	1碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	香菇若燥麵	1.5碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗
	塔香油豆腐	55g	皮絲滷蛋(蛋素)	45g	腰果G丁	1份	照燒豆干	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份	椒鹽甜不辣	40g	彩繪油腐	55g
	腐皮冬瓜	50g	醬炒干片(全素)	50g	髮菜豆腐	55g	咖哩花菜	55g	茶香豆干(全素)	1份	什錦刺瓜	45g	海帶雙結	50g
	豆瓣海草	55g	甘梅地瓜	50g	油燜桂竹筍	55g	蒙古鮮蔬	50g	醬燒海根	55g	芥藍菜	50g	美式炸料	1份
	青江菜	50g	菠菜	1碗	福山萵苣	50g	油菜	50g	小瓜黑輪	55g	酸菜油腐湯	1碗	鵝白菜	50g
	羅宋湯	1碗	玉米濃湯		紅燒湯	50g	冬瓜香菇湯	1碗	高麗菜	50g				
						1碗			若骨茶湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	58.1	g	61.7	g	65.5	g	55.3	g	73	g	73.1	g	62.1	g
脂肪	54.5	g	53.9	g	54.4	g	49.4	g	61.6	g	50.7	g	50.9	g
醣類	226.6	g	228.3	g	252.6	g	230.5	g	285	g	302.3	g	228.1	g
熱量	1629.3	Kcal	1645.2	Kcal	1761.6	Kcal	1587.8	Kcal	1986.6	Kcal	1957.2	Kcal	1619	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	薄片吐司	白吐司	(三)	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔、香菇
2/13	蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉	2/15		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、薑
	全素	咖哩豆包絲(全素)	豆包、馬鈴薯、素咖哩粉			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		黑胡椒豆芽	豆芽菜、油片、薑、黑胡椒			什錦結頭菜	結頭菜、素紅丸、豆輪、木耳
		素沙拉醬	素沙拉醬			青江菜	青江菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、麵筋、青豆仁
		皮絲若燥	豆干、皮絲、白蘿蔔、素若碎		蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁
		番茄花菜	花椰菜、番茄、袖珍菇		全素	南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁
		梅香筍片	竹筍、油片、梅干、薑			玉筍小瓜	小黃瓜、玉米筍、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米			金茸大瓜湯	大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑
	晚餐	地瓜飯	白米、地瓜		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		塔香油豆腐	油豆腐、九層塔、醬油			腰果G丁	豆G、豆薯、青椒、腰果、薑
		腐皮冬瓜	冬瓜、豆皮、薑			髮菜豆腐	豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、髮菜、薑
		豆瓣海草	海草、甜椒、薑、豆瓣醬			油燜桂竹筍	竹筍、素若絲、薑
		青江菜	青江菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		羅宋湯	馬鈴薯、高麗菜、番茄、香菇、薑			紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	刈包	刈包
2/14		醬燒麵筋	麵筋、酸菜、薑、醬油	2/16	蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔
		田園玉米	玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁		全素	菜脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔
		豆薯三絲	豆薯、金針菇、蒟蒻謝若絲、木耳、薑			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、木耳
		麻香豆漿	豆漿原汁、芝麻粉			菠菜	菠菜、薑
						米漿	濃縮米漿
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	黑胡椒鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁、黑胡椒
		綜合滷味	豆干、紫米糕、杏鮑菇、薑			鹹酥G	杏鮑菇、素鹹酥G丁、椒鹽粉
		豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、角螺、香菇、薑			奶香洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		麻醬干絲	豆干、甜椒、芝麻醬			芥藍菜	芥藍菜、薑
		油菜	油菜、薑			紅豆薏仁湯	紅豆、洋蔥仁、二砂
		仙草Q奶	仙草、珍珠、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	時蔬炒飯條	飯條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	皮絲滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲			照燒豆干	豆干、鴻喜菇
	全素	醬炒干片(全素)	豆干、四季豆、甜椒			咖哩花菜	花椰菜、杏鮑菇、素咖哩粉
		甘梅地瓜	地瓜薯條、梅粉			蒙古鮮蔬	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		菠菜	菠菜、薑			油菜	油菜、薑
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉、奶油			冬瓜香菇湯	冬瓜、香菇、薑

