普台國民小學112年02月20日至112年02月26日菜單

日期	2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月26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	地瓜粥	1碗	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	麻油麵線	1碗	奶皇包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份				
	茶香豆干	55g	高麗菜包(全素)	1份	腐皮芽菜	50g	豆沙包(全素)	1份	醬炒干片	55g				
	牛奶小饅頭	1份	醬爆油片絲	55g	醋溜小瓜	55g	奶油蘭花干	45g	西芹炒雙菇	55g				
	洋芋麵筋	50g	奶油洋芋絲	55g	菠菜	50g	時蔬冬粉	55g	奶酥醬	8g				
	青江菜	50g	油菜	50g	高麗菜鮮蔬湯	1碗	福山萵苣	50g	高麗菜	50g				
	豆棗	7g	奶綠	1碗			豆漿	1碗	米漿	1碗				
午餐	漢堡	1份	五穀飯	1碗	水餃	1份	糙米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗				
	黑胡椒排	1份	海芽炒蛋(蛋素)	50g	沙茶炒蛋(蛋素)	50g	蠔油干片	55g	糖醋豆G	55g				
	茄汁螺旋麵	55g	海芽豆腐(全素)	55g	香煎豆腐(全素)	1份	田園玉米	50g	炸雙粿	50g				
	海苔雙薯	45g	鮮蔬芽菜	50g	孜然時蔬	55g	冬瓜封	55g	油菜	50g				
	小黃瓜絲	10g	薑絲海根	55g	芥藍菜	50g	高麗菜	50g	結頭玉米湯	1碗				
	鳳梨山粉圓	1碗	鵝白菜	50g	酸辣湯	1碗	Q豆燒仙草	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				
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份						
晚餐	麥片飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗						
	麻婆燒蛋(蛋素)	1份	麻油豆常	55g	紅燒豆腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份						
	麻婆豆腐(全素)	55g	酸菜紫米糕	55g	芹香豆包絲	55g	五香豆干(全素)	1份						
	薑絲筍茸	50g	福山萵苣	50g	醬香海茸	45g	黑胡椒洋芋	55g						
	壽喜燒年糕	55g	大瓜丸子湯	1碗	青江菜	50g	鵝白菜	50g						
	菠菜	50g			藥膳筍片湯	1碗	清水羹湯	1碗						
	冬菜冬瓜湯	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	71.7	g	65.3	g	59.2	g	74.6	g	50.3	g		g		g
脂肪	53.3	g	51.3	g	50.9	g	61.5	g	41.8	g		g		g
醣類	290.5	g	290.2	g	234.1	g	244.7	g	215.1	g		g		g
熱量	1928.4	Kcal	1882.9	Kcal	1631.2	Kcal	1829.9	Kcal	1437.5	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	(三)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油
2/20		茶香豆干	豆干、杏鮑菇、紅茶包	2/22		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			醋溜小瓜	小黃瓜、豆薯、木耳、枸杞
		洋芋麵筋	馬鈴薯、麵筋、香菇			菠菜	菠菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、凍豆腐、素紅尤、角螺、薑
		豆棗	豆棗				
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	水餃	素水餃
		黑胡椒排	素黑胡椒排		蛋素	沙茶炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、素沙茶醬
		茄汁螺旋麵	馬鈴薯、螺旋麵、玉米粒、素火腿、番茄醬		全素	香煎豆腐(全素)	豆腐
		海苔雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯薯條、海苔粉、椒鹽粉			孜然時蔬	馬鈴薯、地瓜、芋頭、孜然粉、椒鹽粉
		小黃瓜絲	小黃瓜、素沙拉醬			芥藍菜	芥藍菜、薑
		鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂			酸辣湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	麻婆燒蛋(蛋素)	蛋、素肉碎、薑、豆瓣醬			紅燒豆腐	豆腐、玉米粒、毛豆仁、醬油
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬			芹香豆包絲	西芹、豆包、紅蘿蔔、薑
		薑絲筍茸	竹筍、薑			醬香海茸	海茸、金針菇、薑
		壽喜燒年糕	大白菜、年糕、紅蘿蔔、木耳			青江菜	青江菜、薑
		菠菜	菠菜、薑			藥膳筍片湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑、藥膳包
		冬菜冬瓜湯	冬瓜、冬菜、枸杞				
(二)	早餐	巧克力鬆餅(蛋素)	鬆餅、巧克力醬	(四)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包
2/21		高麗菜包(全素)	高麗菜包	2/23		豆沙包(全素)	豆沙包
		醬爆油片絲	豆干、豆薯、蒟蒻蟹肉絲			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		奶油洋芋絲	馬鈴薯、玉米粒、奶油			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、紅蘿蔔
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、將
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂			豆漿	豆漿原汁
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽			蠔油干片	豆干、四季豆
	全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、海帶芽			田園玉米	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、毛豆
		鮮蔬芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、素若絲、薑			冬瓜封	冬瓜、皮絲、香菇、素若碎、薑
		薑絲海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			Q豆燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草汁
		四神湯	馬鈴薯、皮絲、洋蔥仁、芡實、茯苓				
	晚餐	中華炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		麻油豆常	豆常、冬瓜、薑、麻油		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋
		酸菜紫米糕	紫米糕、四季豆、酸菜、薑		全素	五香豆干(全素)	豆干
		福山萵苣	福山萵苣、薑			黑胡椒洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、黑胡椒
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子			鵝白菜	蚵白菜、薑
						清水羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	薄片吐司	白吐司	(日)	早餐		
2/24		醬炒干片	豆干、豆薯、木耳	2/26			
		西芹炒雙菇	西洋芹、袖珍菇、杏鮑菇、紅蘿蔔				
		奶酥醬	奶酥醬				
		高麗菜	高麗菜、薑				
		米漿	濃縮米漿				
	午餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、豆薯、香菇、薑		午餐		
		糖醋豆G	豆G、青椒、甜椒、番茄醬				
		炸雙糬	素蘿蔔糕、素芋頭糕				
		油菜	油菜、薑				
		結頭玉米湯	結頭菜、玉米				
	晚餐				晚餐		
(六)	早餐						
2/25							
	午餐						
	晚餐						