

普台國民小學112年02月27日至112年03月05日菜單

普台國民小學112年02月27日至112年03月05日菜單																
日期	2月27日		2月28日		3月1日		3月2日		3月3日		3月4日		3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					海苔壽司飯	1份	爆漿餐包(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份	清粥	1碗	薄片吐司	1份		
					海苔片	1份	芋泥包(全素)	1份	黑胡椒干片	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	醬炒豆包	55g		
					美乃滋玉米	50g	茶香四分干	55g	綜合時蔬	45g	玉米干丁(全素)	55g	素腿花菜	55g		
					素若鬆	10g	洋芋溫沙拉	55g	鵝白菜	50g	大瓜麵筋	50g	素沙拉醬	2g		
					小黃瓜絲	20g	福山萵苣	50g	米漿	1碗	黑糖小饅頭	1份	高麗菜	50g		
					香醇牛奶	1碗	麻香豆漿	1碗			青江菜	50g	奶茶	1碗		
										豆漿	10g					
午餐					五穀飯	1碗	炸醬麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	漢堡	1份	香Q米飯	1碗		
					豆腐蒸蛋(蛋素)	50g	糖醋麵常	55g	塔香炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒排	1份	五更常旺	55g		
					素鬆蒸豆腐(全素)	55g	孜然時蔬	50g	塔香豆輪(全素)	50g	茄汁螺旋麵	55g	關東煮	50g		
					鮮菇季豆	55g	鵝白菜	50g	紅尤小瓜	55g	海苔雙薯	45g	薑絲海茸	50g		
					玉筍冬瓜	50g	綠豆薏仁湯	1碗	鹹水竹筍	55g	小黃瓜絲	20g	福山萵苣	50g		
					高麗菜	50g			油菜	50g	田園蔬菜湯	1碗	地瓜芋圓湯	1碗		
										蘿蔔玉米湯	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	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					南瓜米粉	1.5碗	紫米飯	1碗	麥片飯	1碗	麵線糊	1.5碗	鹹餘炒飯	1.5碗	茄汁若醬麵	1.5碗
					五味麵常	55g	凍腐燴珍菇	55g	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	糖醋豆腐	55g	蜜汁干片	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份
					芝麻海根	55g	泡菜素黑輪	55g	藥膳豆干(全素)	1份	素蚵仔雙酥	45g	芋香白菜	50g	沙茶豆常(全素)	55g
					福山萵苣	50g	滷味小吃	55g	奶焗花菜	55g	皮絲高麗菜	50g	油菜	50g	椒鹽甜不辣	45g
					枸杞大瓜湯	1碗	青花菜	50g	大瓜丸子	50g	福山萵苣	1碗	薑絲海芽湯	1碗	鵝白菜	50g
							茶壺湯	1碗	青江菜	50g					玉米濃湯	1碗
								味噌豆腐湯	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	g	13.6	g	64.2	g	66.9	g	62.3	g	74.8	g	56.6	g			
脂肪	g	35.9	g	52.3	g	59.1	g	52.3	g	62	g	56.1	g			
醣類	g	65.6	g	295	g	270.7	g	236	g	250.8	g	183.8	g			
熱量	Kcal	639.5	Kcal	1908.1	Kcal	1881.9	Kcal	1663	Kcal	1860.5	Kcal	1466.4	Kcal			

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
2/27				3/1		海苔片	海苔片
						美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
						素若鬆	素若鬆
						小黃瓜絲	小黃瓜
						香醇牛奶	奶粉
	午餐				午餐	五穀飯	白米、五穀米
					蛋素	豆腐蒸蛋(蛋素)	蛋、豆腐、青椒、紅蘿蔔、素若碎、薑
					全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆
						鮮菇四季豆	四季豆、杏鮑菇、香菇、薑
						玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、素紅朮、薑
						高麗菜	高麗菜、枸杞、薑
						四神湯	馬鈴薯、皮絲、洋蔥仁、芡實、茯苓
	晚餐				晚餐	紫米飯	白米、紫米
						凍豆腐燴珍菇	凍豆腐、青椒、金針菇、甜椒
						泡菜素黑輪	大白菜、素食泡菜、素黑輪、木耳
						滷味小吃	白蘿蔔、紫米糕、四分干、薑
						青花菜	花椰菜、薑
						茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
(二)	早餐			(四)	早餐	爆漿餐包(蛋素)	餐包
2/28				3/2		芋泥包(全素)	芋泥包
						茶香四分干	四分干、杏鮑菇、紅茶包
						洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
						福山萵苣	福山萵苣、漿
						麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂
	午餐				午餐	炸醬麵	白油麵、玉米粒、豆子、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
						糖醋麵常	麵常、杏鮑菇、鳳梨、青豆仁、薑、番茄醬
						孜然時蔬	馬鈴薯、地瓜、毛豆仁、孜然粉、椒鹽粉
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						綠豆薏仁湯	綠豆、洋蔥仁、二砂
	晚餐	南瓜米粉	米粉、豆芽菜、南瓜、素若絲、木耳		晚餐	麥片飯	白米、麥片
		五味麵常	麵常、杏鮑菇、番茄醬		蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包
		芝麻海根	海帶根、甜椒、芝麻、薑		全素	藥膳豆干(全素)	豆干、藥膳包
		福山萵苣	福山萵苣、薑			奶燻花菜	花椰菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		枸杞大瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑絲、枸杞			大瓜丸子	大黃瓜、素丸子、香菇、薑
						青江菜	青江菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌

