

普台國民小學112年03月13日至112年03月19日菜單

普台國民小學112年03月13日至112年03月19日菜單														
日期	3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3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	鹹香米粉湯	1碗	薄片吐司	1份	海苔壽司飯	1份	餐包(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份				
	茶香干丁	55g	沙茶干片	55g	海苔片	1份	芋泥包(全素)	1份	黑胡椒干片	55g				
	珍菇大瓜	50g	洋芋溫沙拉	55g	美乃滋玉米	45g	奶油蘭花干	55g	綜合時蔬	50g				
	牛奶小饅頭	1份	藍莓果醬	8g	素若鬆	10g	巧克力脆片	8g	鵝白菜	50g				
	青江菜	50g	高麗菜	50g	小黃瓜	20g	花椰菜	50g	豆漿	1碗				
			奶茶	1碗	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗						
午餐	地瓜飯	1碗	沙茶白菜羹麵	1.5碗	水餃	1份	糙米飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗				
	紅絲炒蛋(蛋素)	45g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	糖醋豆G	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	綜合滷味	55g				
	沙茶豆常(全素)	50g	菜脯干丁(全素)	50g	綜合炸物	50g	紅燒油腐(全素)	55g	芝麻球雙拼	1份				
	螞蟻上樹	50g	奶香洋芋	55g	鵝白菜	50g	鮮菇大瓜	55g	高麗菜	50g				
	鮮菇冬瓜	50g	黃芽麵筋	50g	酸辣湯	1碗	醬燒海茸	55g	若骨茶湯	1碗				
	花椰菜	1碗	油菜	50g			青江菜	50g						
QQ冬瓜茶						地瓜芋圓湯	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	綠豆湯	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	麥片飯	1碗	鮮蔬炒板條	1.5碗					泡菜炒飯	1.5碗
	瓜仔若燥	1份	四喜烤麩	50g	蘑菇醬豆腐	55g	椒鹽豆腐	55g					大醬味噌豆腐	55g
	鹹水筍片	55g	古早味筍干	45g	鮑菇青花	50g	豆皮小瓜	55g					壽喜燒年糕	55g
	海帶三絲	50g	彩繪鮮蔬	50g	冬瓜封	50g	油菜	50g					花椰菜	50g
	福山萵苣	55g	青江菜	50g	高麗菜	50g	茶壺湯	1碗					冬瓜海芽湯	1碗
	豆腐味噌湯	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	海結油腐湯	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	58	g	56.2	g	65.1	g	63.6	g	36.8	g		g	18.4	g
脂肪	48.1	g	54.3	g	56.1	g	52.4	g	42.9	g		g	34.4	g
醣類	293.6	g	230.9	g	225.2	g	253	g	165.6	g		g	117.6	g
熱量	1840.3	Kcal	1636.1	Kcal	1666.5	Kcal	1738.8	Kcal	1196.3	Kcal		Kcal	853.4	Kcal

