普台國民小學112年03月20日至112年03月26日菜單

日期	3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3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	麻油麵線	1晚	手撕麵包(蛋素)	1份	地瓜粥	1碗	薄片吐司	1份	刈包	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	巧克力鬆餅(蛋素)	1份
	醬油炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	紅燒麵常	50g	咖哩豆包絲	55g	香拌干絲	55g	筍絲炒蛋(蛋素)	50g	高麗菜包(全素)	1份
	醬爆干片(全素)	55g	腐皮芽菜	50g	牛奶小饅頭	1份	西芹炒雙菇	55g	彩繪節瓜	50g	筍絲豆輪(全素)	50g	奶油小油丁	55g
	醋溜小瓜	55g	地瓜溫沙拉	55g	洋芋麵筋	45g	素沙拉醬	5g	芝麻糖粉	2g	彩椒雙花	55g	黑胡椒洋芋絲	50g
	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	花椰菜	50g	福山萵苣	50g	油片高麗菜	50g	豆皮白菜	55g
	高麗菜鮮蔬湯	1碗	香醇牛奶	1碗	豆棗	15g	米漿	1碗	豆漿	1碗	海芽味噌湯	1碗	油菜	50g
													奶綠	1碗
午餐	咖哩炒飯	1.5碗	麥片飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗	糙米飯	1碗	洋薏仁飯	1碗
	壽喜燒	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	豆包炒蛋(蛋素)	50g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	香煎豆腐	1份	沙茶蘭花干	50g	豆腐炒蛋(蛋素)	50g
	芋香天婦羅	1份	海芽豆腐(全素)	55g	醬炒豆包(全素)	55g	麻婆豆腐(全素)	55g	秀菇季豆	50g	螞蟻上樹	50g	樹子豆腐(全素)	55g
	油菜	50g	干片雙花	55g	彩繪甜椒	50g	焗汁節瓜	55g	鵝白菜	50g	芋香白菜滷	55g	豆薯三絲	50g
	大瓜丸子湯	1碗	白玉帝豆	55g	鵝白菜	50g	蒙古鮮蔬	50g	薑絲海芽湯	1碗	青江菜	50g	醬燒海根	55g
			高麗菜	50g	薑絲冬瓜湯	1碗	福山萵苣	50g			粉圓豆花	1碗	花椰菜	50g
			燒仙草	1碗			綠豆芋圓湯	1碗					蘿蔔味噌湯	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	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	香Q米飯	1碗	金瓜米粉	1.5碗	香Q米飯	1碗	玉米炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1份	咖哩濃湯麵	1.5碗
	皮絲若燥	45g	茄汁油腐	1份	雲南豆腐蓉	55g	鹹酥G	50g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1份	黑胡椒素排	1份	蜜汁干片	55g
	節瓜素羊若	55g	海苔地瓜薯	45g	塔香黃芽	50g	小瓜黑輪	55g	紅燒豆常(全素)	50g	白醬螺旋麵	55g	孜然時蔬	55g
	豆瓣劍筍	50g	鵝白菜	50g	沙茶筍片	55g	青江菜	50g	玉筍冬瓜	50g	花芝雙拼	1份	小瓜脆常	50g
	青江菜	50g	羅宋湯	1碗	油菜	50g	日式味噌湯	1碗	綜合滷味	55g	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g
	冬菜冬粉湯	1碗			大瓜玉米湯	1碗			油菜	50g	南瓜濃湯	1碗		
									筍片皮絲湯	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
營養成份分析														
蛋白質	38.9	g	44.9	g	47.1	g	44.5	g	55.6	g	58.6	g	62.8	g
脂肪	48.1	g	52.5	g	57.4	g	54.9	g	59.1	g	56.5	g	54.4	g
醣類	108	g	189.2	g	82.9	g	134.9	g	147.1	g	179.6	g	230.1	g
熱量	1019.5	Kcal	1409.5	Kcal	1035.9	Kcal	1211.6	Kcal	1342.4	Kcal	1460.4	Kcal	1661.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油	(三)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
3/20	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔	3/22		紅燒麵常	麵常、杏鮑菇、薑、醬油
	全素	醬爆干片(全素)	豆干、四季豆、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
		鵝白菜	蚵白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、凍豆腐、角螺、薑			豆棗	豆棗
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉		午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		壽喜燒	凍豆腐、大白菜、香菇		蛋素	豆包炒蛋(蛋素)	蛋、豆包、紅蘿蔔
		芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉、椒鹽粉		全素	醬炒豆包(全素)	豆包、四季豆、紅蘿蔔
		油菜	油菜、薑			彩繪甜椒	青椒、白花片、甜椒、薑
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
						薑絲冬瓜湯	冬瓜、金針菇、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香Q米飯	白米
		皮絲若燥	豆干、皮絲、白蘿蔔、素若燥			雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉
		節瓜素羊若	節瓜、香菇、紅蘿蔔、薑、孜然粉			塔香黃芽	黃豆芽、油片、紅蘿蔔、九層塔
		豆瓣劍筍	劍筍、素若絲、豆瓣醬			沙茶筍片	竹筍、紅蘿蔔、薑
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、薑
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑			大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
3/21		豆沙包(全素)	豆沙包	3/23		咖哩豆包絲	豆包、馬鈴薯、素咖哩粉
		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔			西芹炒雙菇	西洋芹、秀珍菇、杏鮑菇、紅蘿蔔
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			素沙拉醬	素沙拉醬
		福山萵苣	福山萵苣、薑			花椰菜	花椰菜、薑
		香醇牛奶	奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
	蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、乾海帶芽		蛋素	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬
	全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、乾海帶芽		全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		干片雙花	花椰菜、豆干、薑			焗汁節瓜	節瓜、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉
		白玉帝豆	白蘿蔔、甜椒、皇帝豆、薑			蒙古鮮蔬	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		高麗菜	高麗菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁			綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂
	晚餐	金瓜米粉	米粉、豆芽菜、南瓜、素若絲、木耳		晚餐	玉米炒飯	白米、玉米粒、豆干、素火腿、青豆仁、醬油
		茄汁油腐	油豆腐、青豆仁、番茄醬			鹹酥G	杏鮑菇、素鹹酥G、九層塔、椒鹽粉
		海苔地瓜薯	地瓜薯條、海苔粉、椒鹽粉			小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、芝麻、番茄醬
		鵝白菜	蚵白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		羅宋湯	馬鈴薯、番茄、香菇、薑			日式味噌湯	豆腐、金針菇、味噌

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	刈包	刈包	(日)	早餐	巧克力鬆餅(蛋素)	鬆餅、巧克力醬
3/24		香拌干絲	豆干、榨菜、紅蘿蔔、木耳	3/26		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		彩繪節瓜	節瓜、蒟蒻蟹若絲、玉米粒、薑			奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇、奶油
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒
		福山萵苣	福山萵苣、薑			豆皮白菜	大白菜、紅蘿蔔、角螺、木耳
		豆漿	黃豆、二砂			油菜	油菜、薑
						奶綠	綠茶包、奶粉、二砂
	午餐	紅醬焗烤麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、乳酪絲、番茄醬		午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		香煎豆腐	豆腐、醬油		蛋素	豆腐炒蛋(蛋素)	蛋、豆腐
		秀菇季豆	四季豆、秀珍菇、紅蘿蔔、薑		全素	樹子豆腐(全素)	豆腐、紅蘿蔔、青椒、樹子
		鵝白菜	蚵白菜、薑			豆薯三絲	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳、薑
		薑絲海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑			醬燒海根	海帶根、豆干、甜椒、薑
						花椰菜	花椰菜、薑
						蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、乾海帶芽、味噌
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	咖哩濃湯麵	小烏龍麵、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔
	蛋素	紅燒虎皮蛋(蛋素)	蛋、芝麻			蜜汁干片	豆干、芝麻
	全素	紅燒豆常(全素)	豆常、杏鮑菇、番茄			孜然時蔬	地瓜、節瓜、毛豆仁、孜然粉、椒鹽粉
		玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、杏鮑菇、薑			小瓜脆常	小黃瓜、蒟蒻脆常、紅蘿蔔
		綜合滷味	白蘿蔔、玉米、油豆腐、素丸子			鵝白菜	蚵白菜、薑
		油菜	油菜、薑				
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑				
(六)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕				
3/25	蛋素	筍絲炒蛋(蛋素)	蛋、竹筍、紅蘿蔔				
	全素	筍絲豆輪(全素)	豆輪、竹筍、紅蘿蔔				
		彩椒雙花	花椰菜、甜椒、薑				
		油片高麗菜	高麗菜、油片、木耳、薑				
		海芽味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌				
	午餐	糙米飯	白米、糙米				
		沙茶蘭花干	蘭花干、節瓜、薑、素沙茶醬				
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、豆干、豆瓣醬				
		芋香白菜滷	大白菜、素紅魷、木耳、豆皮、薑				
		青江菜	青江菜、薑				
		粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂				
	晚餐	漢堡	漢堡				
		黑胡椒素排	素黑胡椒排				
		白醬螺旋麵	馬鈴薯、螺旋麵、玉米粒、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉				
		花芝雙拼	素花芝、馬鈴薯薯條、椒鹽粉				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		南瓜濃湯	南瓜、杏鮑菇、玉米濃湯粉、奶粉、太白粉				