

普台國民小學112年03月27日至112年04月02日菜單

日期	3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月2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	清粥	1碗	薄片吐司	1份	高麗菜包	1份	餐包(蛋素)	1份	燒餅	1份				
	醬油炒蛋(蛋素)	50g	奶香腐皮	40g	筍香干片	55g	豆沙包(全素)	1份	咖哩干絲	50g				
	醬爆干片(全素)	55g	彩繪季豆	45g	時蔬冬粉	55g	茶香干丁	55g	薑絲雲耳	50g				
	枸杞大瓜	50g	草莓果醬	8g	福山萵苣	50g	洋芋溫沙拉	55g	小瓜翠常	55g				
	黑糖小饅頭	1份	高麗菜	50g	米漿	1碗	玉米脆片	8g	福山萵苣	50g				
	青江菜	50g	阿華田	1碗			花椰菜	50g	奶茶	1碗				
	素若鬆	10g					香醇牛奶	1碗						
午餐	地瓜飯	1碗	古早味米粉	1.5碗	麥片飯	1碗	香Q米飯	1碗	芋香炒飯	1.5碗				
	麻油烤麩	50g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	菜脯炒蛋(蛋素)	55g	蘑菇醬燒豆輪	50g	南瓜豆腐	55g				
	小瓜油片	55g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	菜脯干丁(全素)	55g	炸雙粿	55g	塔香海根	50g				
	豆薯三絲	50g	蘿蔔滷味	55g	蒙古鮮蔬	50g	豆皮白菜	50g	高麗菜	50g				
	高麗菜	50g	鵝白菜	50g	金茸冬瓜	50g	青江菜	50g	薑絲海芽湯	1碗				
	冬瓜西米露	1碗	筍片皮絲湯	1碗	油菜	50g	大瓜丸片湯	1碗						
					珍珠奶茶	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	檸檬愛玉	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	小米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	茄汁若醬麵	1.5碗						
	時蔬豆常	55g	蠔油黑干	55g	日式壽喜燒	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份						
	西芹甜不辣	55g	腐皮高麗菜	50g	咖哩花菜	55g	沙茶麵常(全素)	50g						
	油燻筍片	55g	蜜汁腰果地瓜	55g	青江菜	50g	芝麻球雙拼	1份						
	福山萵苣	50g	花椰菜	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	鵝白菜	50g						
	沙茶白菜湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗			玉米濃湯	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	73	g	53.6	g	56.4	g	60.8	g	30.9	g		g		g
脂肪	53.3	g	51.6	g	46.3	g	53.8	g	41.5	g		g		g
醣類	309.9	g	193	g	264.8	g	270.8	g	163.2	g		g		g
熱量	2009.7	Kcal	1450.8	Kcal	1701.6	Kcal	1811.3	Kcal	1149.3	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	清粥	白米	(三)	早餐	高麗菜包	高麗菜包
3/27	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔	3/29		筒香干片	豆干、竹筍、紅蘿蔔
	全素	醬爆干片(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、木耳
		枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞			福山萵苣	福山萵苣、薑
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			米漿	白米、焦花生
		青江菜	青江菜、薑				
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	麥片飯	白米、麥片
		麻油烤麩	烤麩、冬瓜、薑、麻油		蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔
		小瓜油片	小黃瓜、油片、木耳		全素	菜脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔
		豆薯三絲	豆薯、金針菇、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑			蒙古鮮蔬	高麗菜、豆G、甜椒、木耳、素沙茶醬
		高麗菜	高麗菜、薑			金耳冬瓜	冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑
		冬瓜西米露	西谷米、冬瓜糖			油菜	油菜、薑
						珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿、青豆仁
		時蔬豆常	豆常、青椒、美白菇			日式壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑
		西洋芹不辣	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔、木耳			咖哩花菜	花椰菜、杏鮑菇、素咖哩粉
		油燻筍片	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬			青江菜	青江菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
		沙茶白菜湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、薑、素沙茶醬				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
3/28		奶香腐皮	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油	3/30		豆沙包(全素)	豆沙包
		彩繪季豆	四季豆、袖珍菇、玉米粒、薑			茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包
		草莓果醬	草莓果醬			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
		高麗菜	高麗菜、薑			玉米脆片	玉米脆片
		阿華田	阿華田、奶粉、二砂			花椰菜	花椰菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	古早味米粉	米粉、豆干、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、海苔			蘑菇醬燒豆輪	豆輪、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、薑
	全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆			炸雙標	素蘿蔔糕、素芋頭糕
		蘿蔔滷味	白蘿蔔、紫米糕、豆干、薑			豆皮白菜	大白菜、角螺、香菇、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			大瓜丸片湯	大黃瓜、素貢丸
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬
		蠔油黑干	豆干		蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、高麗菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		腐皮高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、薑		全素	沙茶麵常(全素)	麵常、高麗菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		蜜汁腰果地瓜	地瓜、芋頭、芝麻			芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條
		花椰菜	花椰菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯、奶粉、奶油

