

普台國民小學112年04月03日至112年04月09日菜單

普台國民小學112年04月03日至112年04月09日菜單														
日期	4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9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							薄片吐司	1份	芋頭米粉湯	1份	墨西哥捲餅	1份	手撕麵包(蛋素)	1份
							醬炒豆包	55g	筍香蘭花干	1份	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1份
							金茸瓠瓜	50g	黑糖小饅頭	35g	咖哩干絲(全素)	55g	奶香腐皮	45g
							奶酥醬	6g	榨菜三絲	8g	鐵板節瓜	50g	地瓜溫沙拉	50g
							高麗菜	50g	花椰菜	20g	油菜	50g	福山萵苣	50g
							米漿	1碗		1碗	豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗
午餐							水餃	1份	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗
							沙茶炒蛋(蛋素)	50g	塔香干片	55g	芋絲煎餅	1份	豆腐蒸蛋(蛋素)	50g
							沙茶油豆腐(全素)	55g	什錦刺瓜	50g	黑胡椒豆干	55g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g
							皮絲高麗菜	50g	海帶三絲	50g	紅尤花菜	50g	節瓜素黑輪	55g
							青江菜	50g	油菜	50g	高麗菜	50g	鵝白菜	50g
							酸辣湯	1碗	米苔目仙草甜湯	1碗	豆腐味噌湯	1碗	紅豆薏仁湯	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
點心							波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐							泡菜炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗
							凍腐燴珍菇	55g	照燒黑干	55g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	五更常旺	55g
							芋香白菜	50g	彩繪季豆	50g	糖醋油腐(全素)	55g	椒鹽甜不辣	45g
							油菜	50g	玉筍冬瓜	50g	酸菜紫米糕	55g	青江菜	50g
							鮮菇味噌湯	1碗	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g	冬菜冬粉湯	1碗
								大瓜丸子湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗			紅絲海結湯
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		g		g	16.9		g	59.7		g	61.8		g	60.7
脂肪		g		g	34		g	51.3		g	51.7		g	57.3
醣類		g		g	110.4		g	235.1		g	274.3		g	259
熱量		Kcal		Kcal	815.4		Kcal	1641.6		Kcal	1810.4		Kcal	1794.3

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐		
4/3				4/5			
	午餐				午餐		
	晚餐				晚餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜
						凍腐燴珍菇	凍豆腐、青椒、秀珍菇、甜椒、醬油
						芋香白菜	大白菜、芋頭、筍干、香菇
						油菜	油菜、薑
						鮮菇味噌湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑
(二)	早餐			(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
4/4				4/6		醬炒豆包	豆包、四季豆、紅蘿蔔
						金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、木耳
						奶酥醬	奶酥醬
						高麗菜	高麗菜、枸杞
						米漿	白米、焦花生
	午餐				午餐	水餃	素食水餃
					蛋素	沙茶炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、素沙茶醬
					全素	沙茶油豆腐(全素)	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔
						皮絲高麗菜	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔
						青江菜	青江菜、薑
						酸辣湯	竹筍、油片、紅蘿蔔、木耳
	晚餐				晚餐	小米飯	白米、小米
						照燒黑干	豆干、芝麻
						彩繪季豆	四季豆、秀珍菇、玉米粒、薑
						玉筍冬瓜	冬瓜、玉筍、薑
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						大瓜丸子湯	大黃瓜、素貢丸

