

普台國民小學112年04月10日至112年04月16日菜單

普台國民小學112年04月10日至112年04月16日菜單															
日期	4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月15日		4月16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	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	小米粥	1碗	薄片吐司	1份	餐包(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份					
	高麗菜包(全素)	1份	酸菜麵常	50g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	南瓜豆腐煲	55g					
	醬爆豆包絲	50g	黃芽麵筋	50g	咖哩油片(全素)	55g	五香豆干	50g	鮮菇大瓜	50g					
	奶油洋芋絲	55g	牛奶小饅頭	1份	麻香木耳	45g	秀菇季豆	50g	豆瓣筍茸	45g					
	青江菜	50g	花椰菜	50g	沙拉醬	8g	巧克力脆片	10g	冬瓜豆皮湯	1碗					
	麻香豆漿	1碗	素若鬆	8g	油菜	50g	高麗菜	50g							
					米漿	1碗	香醇牛奶	1碗							
午餐	地瓜飯	1碗	紫米飯	1碗	時蔬炒板條	1.5碗	田園炒飯	1.5碗	漢堡	1份					
	茶碗蒸(蛋素)	45g	玉米煎蛋(蛋素)	1份	三杯黑干	55g	醬爆豆G	55g	黑胡椒排	1份					
	塔香油豆腐(全素)	50g	玉米干丁(全素)	50g	天婦羅	1份	焗烤蔬菜煲	50g	茄汁螺旋麵	55g					
	沙茶筍絲	55g	海帶雙結	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	海苔雙薯	45g					
	枸杞大瓜	50g	彩繪季豆	55g	大瓜丸片湯	1碗	地瓜芋圓湯	1碗	小黃瓜絲	10g					
	花椰菜	50g	高麗菜	50g					玉米濃湯	1碗					
	冬瓜皮絲湯	1碗	冬瓜QQ	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	紅豆西米露	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份							
晚餐	鹹餘炒飯	1.5碗	炸醬拌麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗					麵線糊	1.5碗	
	京醬蘭花干	50g	黃金豆腐	55g	蘑菇醬豆輪	45g	藥膳滷蛋(蛋素)	1份					家鄉小炒	55g	
	奶香白菜	50g	醋溜小瓜	50g	筍香干絲	50g	藥膳豆干(全素)	1份					素蚵仔雙酥	40g	
	油菜	50g	鵝白菜	50g	芹香豆包絲	55g	芋香高麗菜	50g					蒟蒻彩椒	50g	
	關東煮湯	1碗	田園蔬菜湯	1碗	花椰菜	50g	沙茶小瓜	55g					高麗菜	50g	
					味噌豆腐湯	1碗	鵝白菜	50g							
							金菇昆布湯	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	74.5	g	66.6	g	57	g	65.3	g	35	g		g	651.3	g	
脂肪	57.3	g	54.2	g	58.2	g	51.9	g	47.5	g		g	16.8	g	
醣類	291.1	g	262.4	g	217.3	g	282.9	g	139.2	g		g	38.6	g	
熱量	1978.2	Kcal	1803.6	Kcal	1620.3	Kcal	1860.4	Kcal	1124.8	Kcal		Kcal	59.2	Kcal	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	巧克力鬆餅(蛋素)	鬆餅、巧克力醬	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
4/10		高麗菜包(全素)	高麗菜包	4/12	蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
		醬爆豆包絲	豆包、豆薯、鈞蒟蒻若絲		全素	咖哩油片(全素)	馬鈴薯、油片、素咖哩粉
		奶油洋芋絲	馬鈴薯、玉米粒、奶油			麻香木耳	木耳、素火腿、香菇、麻油
		青江菜	青江菜、薑			沙拉醬	素沙拉醬
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉			油菜	油菜、薑
						米漿	白米、焦花生
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	時蔬炒飯條	飯條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油
	蛋素	茶碗蒸(蛋素)	蛋、金針菇			三杯黑干	豆干、紫米糕、九層塔、紅蘿蔔
	全素	塔香油豆腐(全素)	油豆腐、九層塔			天婦羅	芋頭、節瓜、紅蘿蔔、麵粉
		沙茶筍絲	竹筍、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬			福山萵苣	福山萵苣、薑
		枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞			大瓜丸片湯	大黃瓜、素貢丸
		花椰菜	花椰菜、薑				
		冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、薑				
	晚餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹主餘、玉米粒、紅蘿蔔		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
		京醬蘭花干	蘭花干、薑、甜麵醬			蘑菇醬豆輪	豆輪、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、薑
		奶香白菜	大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、素玉米濃湯粉			茴香子絲	竹筍、豆干、榨菜、毛豆
		油菜	油菜、薑			芹香豆包絲	西洋芹、豆包、甜椒、薑
		關東煮湯	白蘿蔔、玉米、油豆腐、素黑輪			花椰菜	花椰菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
(二)	早餐	小米粥	白米、小米	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
4/11		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑	4/13		豆沙包(全素)	豆沙包
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			五香豆干	豆干
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			秀菇季豆	四季豆、玉米筍、秀珍菇、薑
		花椰菜	花椰菜、薑			巧克力脆片	巧克力脆片
		素若鬆	素若鬆			高麗菜	高麗菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	田園炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素玉米濃湯粉、奶油
	蛋素	玉米煎蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔			醬爆豆G	豆G、青椒、甜椒、醬油
	全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔			焗烤蔬菜煲	節瓜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		海帶雙結	海帶結、豆干結、薑			青江菜	青江菜、薑
		彩繪季豆	四季豆、素黑輪、玉米粒、薑			地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂
		高麗菜	高麗菜、薑				
		冬瓜QQ	QQ、冬瓜糖				
	晚餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、節瓜、香菇、薑、甜麵醬		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉		蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	水煮蛋、藥膳煲
		醋溜小瓜	小黃瓜、素紅魷、木耳、薑		全素	藥膳豆干(全素)	豆干、藥膳煲
		鵝白菜	蚵白菜、薑			芋香高麗菜	高麗菜、芋頭、紅蘿蔔、豆皮
		田園蔬菜湯	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑			沙茶小瓜	小黃瓜、玉米筍、甜椒、素沙茶醬
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						金菇昆布湯	金針菇、乾海帶芽、紅蘿蔔、薑

