

普台國民小學112年04月17日至112年04月23日菜單

日期	4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21日		4月22日		4月23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	草莓鬆餅(蛋素)	1份	蒸地瓜	1份	麻油麵線	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	燒餅	1份	薄片吐司	1份	地瓜粥	1碗
	高麗菜包(全素)	1份	芋泥包	1份	彩繪干片	55g	豆沙包(全素)	1份	京醬干絲	50g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	照燒黑干	55g
	沙茶干絲	50g	奶油油腐丁	55g	大瓜麵筋	50g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	麻香雙耳	45g	玉米干丁(全素)	55g	醋溜小瓜	50g
	地瓜溫沙拉	55g	瓠瓜三絲	50g	鵝白菜	55g	奶香腐皮(全素)	50g	高麗菜	50g	冬瓜豆輪	50g	黑糖小饅頭	1份
	福山萵苣	50g	油菜	50g	白菜鮮蔬湯	1碗	小瓜玉筍	55g	豆漿	1碗	藍莓果醬	8g	青江菜	50g
	奶茶	1碗	阿華田	1碗			花椰菜	50g			鵝白菜	50g	豆漿	1碗
							米漿	1碗			香醇牛奶	1碗		
午餐	糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	中華炒麵	1.5碗	麥片飯	1碗	燕麥飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗
	番茄炒蛋(蛋素)	50g	海苔蒸蛋(蛋素)	45g	塔香滷味	55g	椒鹽豆腐	50g	沙茶炒蛋(蛋素)	55g	糖醋豆干	1份	紅仁煎蛋(蛋素)	1份
	番茄豆腐(全素)	55g	樹子蒸油腐(全素)	50g	豆薯三絲	50g	番茄花菜	55g	香煎豆腐(全素)	1份	田園玉米	55g	香煎豆腐(全素)	1份
	白菜黑輪	50g	鐵板銀芽	50g	青江菜	50g	鵝白菜	50g	泡菜年糕	55g	鮮味花菜	50g	孜然時蔬	55g
	義式洋芋	55g	小瓜紅尤	55g	金菇海芽湯	1碗	粉圓豆花	1碗	日式關東煮	55g	高麗菜	50g	花椰菜	50g
	青江菜	50g	鵝白菜	50g					油菜	50g	味噌豆腐湯	1碗	鳳梨山粉圓	1碗
	茶壺湯	1碗	綠豆薏仁湯	1碗					海結紅絲湯	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
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	茄汁若醬麵	1.5碗	小米飯	1碗	地瓜飯	1碗	沙茶若羹麵	1.5碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗	紫米飯	1碗
	雲南豆腐蓉	50g	黑胡椒豆常	50g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	蠔油麵常	55g	咖哩豆包	50g	茶香油腐	1份	三杯豆G	55g
	玉米季豆	50g	G薯雙拼	1份	沙茶干丁(全素)	50g	鹹水筍片	50g	海帶三絲	50g	天婦羅	1份	玉筍大瓜	50g
	芝麻海根	55g	花椰菜	50g	季豆鮑菇	55g	豆皮白菜	50g	椒鹽甜不辣	45g	西芹素羊若	55g	竹筍炒若絲	55g
	高麗菜	50g	羅宋湯	1碗	冬瓜封	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g	油菜	50g
	筍片皮絲湯	1碗			高麗菜	50g	大瓜腐皮湯	1碗					薑絲冬瓜湯	1碗
					清水若羹湯	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	72.2	g	57.1	g	65.8	g	63.7	g	89.5	g	61.2	g	63.3	g
脂肪	54.9	g	51.8	g	54.3	g	51.8	g	60.7	g	53.9	g	49.7	g
醣類	297.4	g	215.8	g	285.4	g	284.1	g	327.6	g	222.6	g	284.2	g
熱量	1972.3	Kcal	1558	Kcal	1893.4	Kcal	1857.3	Kcal	2214.1	Kcal	1621.4	Kcal	1836.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬	(三)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油
4/17		高麗菜包(全素)	高麗菜包	4/19		彩繪千片	豆干、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔
		沙茶干絲	豆干、四季豆、紅蘿蔔、素沙茶醬			大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			鵝白菜	蚵白菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			白菜鮮蔬湯	大白菜、凍豆腐、角螺、薑
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐			塔香滷味	豆干、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑
	全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄			豆薯三絲	豆薯、紅蘿蔔、玉米粒、木耳
		白菜黑輪	大白菜、素黑輪、紅蘿蔔、木耳、醬油			青江菜	青江菜、薑
		義式洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、義式香料、番茄醬			金菇海芽湯	金針菇、乾海帶芽、紅蘿蔔、薑
		青江菜	青江菜、薑				
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳				
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	小米飯	白米、小米
		雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉		蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、高麗菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		玉米季豆	四季豆、秀珍菇、玉米粒、薑		全素	沙茶干丁(全素)	黑豆干、青椒、甜椒、素沙茶醬
		芝麻海根	海帶根、油片、甜椒、芝麻、薑			季豆鮑菇	四季豆、紅蘿蔔、柳松菇
		高麗菜	高麗菜、薑			冬瓜封	冬瓜、皮絲、香菇、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、薑
						清水若羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔
(二)	早餐	蒸地瓜	地瓜	(四)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
4/18		芋泥包	芋泥包	4/20		豆沙包(全素)	豆沙包
		奶油油豆腐丁	油豆腐、奶油、黑胡椒		蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油
		瓠瓜三絲	瓠瓜、金針菇、木耳		全素	奶香腐皮(全素)	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油
		油菜	油菜、薑			小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、薑
		阿華田	阿華田、奶粉、二砂			花椰菜	花椰菜、薑
						米漿	白米、焦花生
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔絲			椒鹽豆腐	豆腐
	全素	樹子蒸油豆腐(全素)	油豆腐、薑、樹子			番茄花菜	花椰菜、番茄、秀珍菇、番茄醬
		鐵板銀芽	豆芽菜、皮絲、木耳			鵝白菜	蚵白菜、薑
		小瓜紅尤	小黃瓜、素紅尤、秀珍菇			粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
		黑胡椒豆常	豆常、杏鮑菇、黑胡椒			蠔油麵常	麵常、甜椒、薑
		G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條			鹹水筍片	竹筍、素G丁、紅蘿蔔
		花椰菜	花椰菜、薑			豆皮白菜	大白菜、角螺、香菇、薑
		羅宋湯	馬鈴薯、高麗菜、番茄、			福山萵苣	福山萵苣、薑
						大瓜腐皮湯	大黃瓜、豆皮、薑

