

# 普台國民小學112年04月24日至112年04月30日菜單

普台國民小學112年04月24日至112年04月30日菜單														
日期	4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30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	香蒸蘿蔔糕	1份	墨西哥捲餅	1份	鹹香米粉湯	1.5碗	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	醬油炒蛋(蛋素)	50g	筍香蘭花干	50g	黑胡椒豆包絲	50g	沙茶青椒干片	55g	芋泥包(全素)	1份				
	醬爆干片(全素)	55g	時蔬冬粉	50g	綜合時蔬	40g	鮮味雙花	50g	奶油油片絲	55g				
	秀菇青花	55g	榨菜三絲	45g	鵝白菜	50g	芝麻小饅頭	1份	彩椒高麗菜	50g				
	素沙拉醬	8g	日式味噌湯	1碗	米漿	1碗	高麗菜	50g	青江菜	50g				
	鵝白菜	50g							奶綠	1碗				
	麻香豆漿	1碗												
午餐	香Q米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗	夏威夷炒飯	1.5碗				
	日式壽喜燒	50g	洋薯炒蛋(蛋素)	50g	豆腐蒸蛋(蛋素)	50g	五更常旺	55g	照燒凍豆腐	55g				
	小瓜麵筋	45g	洋薯油片絲(全素)	55g	素鬆蒸油腐(全素)	1份	◎綜合炸物	45g	塔香黃芽	50g				
	油燜桂竹筍	55g	西芹素黑輪	55g	鮑菇海根	55g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g				
	福山萵苣	50g	油菜	50g	香菇瓠瓜	50g	綠豆QQ	1碗	冬瓜丸子湯	1碗				
	海芽蘿蔔湯	1碗	芋香珍奶	1碗	青江菜	50g								
					若骨茶湯	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				
點心	綠豆湯	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	味噌烏龍湯麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	糙米飯	1碗					茄汁通心粉	1.5碗
	京醬烤麩	50g	麻婆豆腐	55g	綜合滷味	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份					腰果G丁	50g
	芝麻球雙拼	1份	豆皮白菜	50g	竹筍炒若絲	50g	茶香干丁(全素)	55g					甘梅薯條	50g
	鐵板銀芽	50g	薑絲海草	50g	枸杞大瓜	50g	鮮味瓠瓜	50g					花椰菜	50g
	高麗菜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g	乾煸季豆	50g					南瓜濃湯	1碗
			羅宋湯	1碗	榨菜三絲湯	1碗	油菜	50g						
							蘿蔔油腐湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	65.4	g	65.6	g	58.4	g	60	g	33.3	g		g	12.9	g
脂肪	59.9	g	53.5	g	51	g	51.7	g	38	g		g	34	g
醣類	233.1	g	259.1	g	258.6	g	238.7	g	190.3	g		g	84.9	g
熱量	1733.4	Kcal	1780.4	Kcal	1727.5	Kcal	1660.5	Kcal	1237	Kcal		Kcal	697.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	薄片吐司	白吐司	(三)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
4/24	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔	4/26		黑胡椒豆包絲	豆包、四季豆、黑胡椒
	全素	醬爆干片(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔			綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔、白醋
		秀菇青花	花椰菜、秀珍菇、木耳			鵝白菜	蚵白菜、薑
		素沙拉醬	素沙拉醬			米漿	白米、焦花生、二砂
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	地瓜飯	白米、地瓜
		日式壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑		蛋素	豆腐蒸蛋(蛋素)	蛋、豆腐、紅蘿蔔、素若碎、薑
		小瓜麵筋	小黃瓜、麵筋、紅蘿蔔、木耳		全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素若鬆
		油燜桂竹筍	竹筍、素若絲、薑、豆瓣醬			鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、薑、醬油
		福山萵苣	福山萵苣、薑			香菇瓠瓜	瓠瓜、素紅尤、香菇、薑
		海芽蘿蔔湯	白蘿蔔、乾海帶芽、味噌			青江菜	青江菜、薑
						若骨茶湯	白蘿蔔、皮絲、薑、若骨茶包
	晚餐	味噌烏龍湯麵	烏龍麵、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、乾海帶芽、味噌		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		京醬烤麩	烤麩、豆薯、青椒、甜麵醬			綜合滷味	豆干、紫米糕、玉米、薑
		芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條			竹筍炒若絲	竹筍、茼蒿蟹若絲、素若絲、薑
		鐵板銀芽	豆芽菜、青椒、木耳、黑胡椒、奶油			枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞
		高麗菜	高麗菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
						榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	鹹香米粉湯	米粉、豆芽菜、油片、紅蘿蔔、香菇
4/25		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、素花芝、薑	4/27		沙茶青椒干片	豆干、青椒、紅蘿蔔、素沙茶醬
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、紅蘿蔔、醬油			鮮味雙花	花椰菜、玉米筍、薑
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌			高麗菜	高麗菜、薑
	午餐	奶香田園炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素玉米濃湯粉		午餐	素三鮮燴麵	油麵、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	洋薯炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯			五更常旺	豆腐、豆常、酸菜、薑
	全素	洋薯油片絲(全素)	油片、豆薯			◎綜合炸物	四季豆、素甜不辣、杏鮑菇
		西洋芹素黑輪	西洋芹、素黑輪、紅蘿蔔、木耳、豆瓣醬			鵝白菜	蚵白菜、薑
		油菜	油菜、薑			綠豆QQ	綠豆、QQ、二砂
		芋香珍奶	珍珠、芋頭、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬		蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包
		豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、角螺、香菇、薑		全素	茶香干丁(全素)	豆干、杏鮑菇、紅茶包
		薑絲海茸	海茸、金針菇、薑			鮮味瓠瓜	瓠瓜、素蝦仁、木耳
		青江菜	青江菜、薑			乾煸季豆	四季豆、菜脯碎、杏鮑菇、甜椒、黑胡椒
		羅宋湯	馬鈴薯、高麗菜、番茄、香菇、薑			油菜	油菜、薑
						蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、油豆腐

