

普台國民小學112年05月01日至112年05月07日菜單

日期	5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7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	麻油麵線	1碗	夯番薯	1份	餐包(蛋素)	1份	刈包	1份	牛奶夾心麵包	1份	奶皇包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份
	木須炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包	1份	芋泥包(全素)	1份	香拌干絲	55g	和風豆干	50g	高麗菜包(全素)	1份	奶香炒蛋(蛋素)	50g
	木須干絲(全素)	55g	筍香蘭花干	30g	腐皮芽菜	50g	鮮菇瓠瓜	50g	彩繪季豆	50g	黑椒油腐丁	55g	奶香腐皮(全素)	50g
	醋溜小瓜	55g	時蔬冬粉	45g	地瓜溫沙拉	55g	芝麻糖粉	5g	玉米脆片	7g	麻香雙耳	50g	小瓜脆常	55g
	福山萵苣	50g	青江菜	50g	空心菜	50g	花椰菜	50g	鵝白菜	50g	油菜	50g	巧克力醬	7g
	高麗菜鮮蔬湯	1碗	豆漿	1碗	阿華田	1碗	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	奶茶	1碗	高麗菜	50g
													麻香豆漿	1碗
午餐	燕麥飯	1碗	古早味米粉	1.5碗	香Q米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	泡菜炒飯	1.5碗
	茄汁油腐	1份	南瓜炒蛋(蛋素)	50g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	沙茶炒蛋(蛋素)	50g	京醬干片	55g	玉米煎蛋(蛋素)	1份	大醬味噌豆腐	55g
	蒟蒻海帶絲	50g	南瓜豆腐煲(全素)	55g	麻婆豆腐(全素)	55g	沙茶干絲(全素)	55g	鮮菇冬瓜	50g	玉米干丁(全素)	50g	壽喜燒年糕	55g
	西蘭花炒豆包	55g	炸雙粿	1份	海結面輪	55g	海苔雙薯	1份	沙茶豆芽	50g	奶焗白菜	50g	花椰菜	50g
	鵝白菜	50g	油菜	50g	什錦季豆	55g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	藥膳粉絲煲	55g	仙草Q奶	1碗
	薑絲冬瓜湯	1碗	綠豆芋圓湯	1碗	高麗菜	50g	味噌豆腐湯	1碗	清水羹湯	1碗	空心菜	50g		
				鳳梨山粉圓	1碗					大瓜丸子湯	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	咖哩炒飯	1.5碗	香Q米飯	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	沙茶白菜羹麵	1.5碗	胚芽飯	1碗
	糖醋麵常	55g	皮絲若燥	45g	沙茶豆常	55g	芹香油片絲	55g	茶葉蛋(蛋素)	1份	三杯素G	55g	鹹水G	55g
	佛跳牆	50g	豆瓣劍筍	50g	豆薯三絲	50g	香菇大瓜	50g	茶香干丁(全素)	55g	黃芽麵筋	50g	綜合滷味	55g
	空心菜	50g	西芹素羊若	55g	鵝白菜	50g	奶香螺絲麵	50g	髮菜豆腐	50g	花芝雙拼	1份	田園玉米	45g
	馬鈴薯濃湯	1碗	花椰菜	50g	鮮蔬湯	1碗	油菜	50g	紅尤雙花	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g
			大瓜油腐湯	1碗			筍片皮絲湯	1碗	高麗菜	50g			冬瓜海芽湯	1碗
								榨菜三絲湯	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
營養成份分析														
蛋白質	67.4	g	62.8	g	57	g	95.2	g	66.6	g	74.1	g	62.2	g
脂肪	52.6	g	53.1	g	53	g	54.7	g	55.2	g	49.5	g	54.7	g
醣類	275.9	g	246	g	278.5	g	406.7	g	252.7	g	326.4	g	231.5	g
熱量	1846.4	Kcal	1712.9	Kcal	1819.2	Kcal	2499.5	Kcal	1773.6	Kcal	2047.8	Kcal	1666.8	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	白米	(三)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
5/1	蛋素	木須炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔	5/3	蛋素	芋泥包(全素)	芋泥包
	全素	木須干絲(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔			腐皮芽菜	豆芽菜、冬粉、皮絲、木耳
		醋溜小瓜	小黃瓜、豆薯、木耳、枸杞、白醋			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		福山萵苣	福山萵苣、薑			空心菜	空心菜、薑
		高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、凍豆腐、角螺、薑			阿華田	阿華田、奶粉
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	香Q米飯	白米
		茄汁油腐	油豆腐、番茄醬		蛋素	麻婆粉蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬
		茼蒿海帶絲	海帶絲、杏鮑菇、茼蒿蟹若絲、薑絲		全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		西蘭花炒豆包	花椰菜、豆包、紅蘿蔔、薑			海結面輪	海帶結、豆輪、紅蘿蔔
		鴨白菜	蚵白菜、薑			什錦李豆	四季豆、杏鮑菇、茼蒿蟹肉絲
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、金針菇、薑			高麗菜	高麗菜、薑
						鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂
	晚餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、咖哩粉		晚餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿若燥
		糖醋麵常	麵常、杏鮑菇、鳳梨、毛豆仁、薑、番茄醬			沙茶豆常	豆常、小黃瓜、玉米筍
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑			豆薯三絲	豆薯、紅蘿蔔、香菇、毛豆仁
		空心菜	空心菜、薑			鴨白菜	蚵白菜、薑
		馬鈴薯濃湯	馬鈴薯、杏鮑菇、素玉米濃湯粉、奶粉			鮮蔬湯	高麗菜、竹筍、紅蘿蔔
(二)	早餐	夯番薯	地瓜	(四)	早餐	刈包	刈包
5/2		豆沙包	豆沙包	5/4		香拌干絲	豆干、榨菜、紅蘿蔔、木耳
		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、薑			鮮菇瓠瓜	瓠瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、木耳			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		青江菜	青江菜、薑			花椰菜	花椰菜、薑
		豆漿	黃豆、二砂			米漿	白米、焦花生
	午餐	古早味米粉	米粉、豆干、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳		午餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、豆薯、香菇、薑
	蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜		蛋素	沙茶炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔
	全素	南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜、青豆		全素	沙茶干絲(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		炸雙糕	素蘿蔔糕、素芋頭糕、椒鹽粉			海苔雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯薯條、海苔粉、椒鹽粉
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂			味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		皮絲若燥	豆干、皮絲、白蘿蔔、素若碎			芹香油片絲	油片絲、西洋芹、木耳、薑
		豆瓣劍筍	劍筍、素若絲、豆瓣醬			香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		西芹素羊若	西洋芹、香菇、紅蘿蔔、薑、孜然粉			奶香螺絲麵	豆芽菜、螺絲麵、金針菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		花椰菜	花椰菜、薑			油菜	油菜、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐			筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑

