

# 普台國民小學112年05月08日至112年05月14日菜單

普台國民小學112年05月08日至112年05月14日菜單														
日期	5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14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	地瓜粥	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	燒餅	1份	藍莓鬆餅(蛋素)	1份				
	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	蠔油干片	55g	榨菜油片絲	50g	高麗菜包(全素)	1份				
	菜脯干丁(全素)	55g	照燒干丁	55g	白菜雙菇	55g	枸杞大瓜	50g	黑胡椒豆皮	45g				
	小瓜麵筋	50g	秀菇青花	50g	素沙拉醬	5g	高麗菜	50g	奶油洋芋絲	50g				
	牛奶小饅頭	1份	福山萵苣	50g	空心菜	50g	豆漿	1碗	地瓜葉	50g				
	青江菜	50g	奶綠	1碗	米漿	1碗			香醇牛奶	1碗				
	豆漿	15g												
午餐	香Q米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	炸醬拌麵	1.5碗	鹹餘炒飯	1.5碗				
	蘑菇醬燒豆輪	50g	黑胡椒豆常	50g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	茄汁豆G	55g	沙茶豆腐	1份				
	焗烤蔬菜煲	55g	香酥薯餅	1份	紅燒油腐(全素)	1份	甘梅薯條	45g	秀菇青花	55g				
	彩繪素腰花	55g	鵝白菜	50g	鮮菇小瓜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g				
	青江菜	50g	芋頭西米露	1碗	田園玉米	55g	綠豆薏仁湯	1碗	冬瓜腐皮湯	1碗				
	大瓜丸子湯	1碗			油菜	50g								
					金菇海芽湯	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	綠豆仙草蜜	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	洋蔥仁飯	1碗	麥片飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗					素三鮮燴飯	1.5碗
	鮮蔬蘭花干	45g	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	椒鹽豆腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份					三杯黑干	55g
	玉筍冬瓜	50g	彩椒烤麩(全素)	50g	紅尤瓠瓜	55g	五香豆干(全素)	1份					G塊鮮蔬	1份
	芋香白菜	50g	竹筍炒若絲	50g	地瓜葉	50g	香菇刺瓜	50g					福山萵苣	50g
	素羊若空心菜	50g	什錦季豆	50g	芋頭冬粉湯	1碗	焗汁洋芋	55g					蘿蔔玉米湯	1碗
	海芽味噌湯	1碗	高麗菜	50g			鵝白菜	50g						
			玉米濃湯	1碗			茶壺湯	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	66	g	63.5	g	52.3	g	65.7	g	34.9	g			21.7	g
脂肪	51	g	52.5	g	46	g	60.9	g	38.1	g			36.8	g
醣類	292.7	g	259.7	g	266.8	g	229	g	199.6	g			117.1	g
熱量	1894.7	Kcal	1764.9	Kcal	1689.8	Kcal	1727.1	Kcal	1282	Kcal			886.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
5/8	蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、豆干、菜脯	5/10		蠔油千片	豆干、四季豆、甜椒
	全素	菜脯干丁(全素)	豆干、菜脯			白菜雙菇	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳
		小瓜麵筋	小黃瓜、麵筋、甜椒			素沙拉醬	素沙拉醬
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			空心菜	空心菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			米漿	白米、焦花生
		豆漿	豆漿				
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
		蘑菇醬燒豆輪	豆輪、馬鈴薯、紅蘿蔔2*2、杏鮑菇、薑		蛋素	古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、豆腐、金針菇、皮絲
		焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲		全素	紅燒油豆腐(全素)	油豆腐、金針菇
		彩繪素腰花	青椒、素腰花、甜椒、薑			鮮菇小瓜	小黃瓜、玉米筍、美白菇、紅蘿蔔
		青江菜	青江菜、薑			田園玉米	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			油菜	油菜、薑
						金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、麵筋、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬
		鮮蔬蘭花干	蘭花干、四季豆			椒鹽豆腐	豆腐、椒鹽粉
		玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、杏鮑菇、薑			紅光瓠瓜	瓠瓜、素紅光、木耳
		芋香白菜	大白菜、芋頭、筍干、香菇			地瓜葉	地瓜葉、薑
		素羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑			芋頭冬粉湯	芋頭、冬粉、皮絲、香菇
		海芽味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	燒餅	燒餅
5/9		豆沙包(全素)	豆沙包	5/11		榨菜油片絲	豆干、榨菜、紅蘿蔔、木耳
		照燒千丁	四分干、杏鮑菇、芝麻			枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞
		秀菇青花	花椰菜、袖珍菇、紅蘿蔔、木耳			高麗菜	高麗菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			豆漿	黃豆、二砂
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂				
	午餐	茄汁岩醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		午餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
		黑胡椒豆常	豆常、甜椒			茄汁豆G	豆G、青椒、田焦、番茄醬
		香酥薯餅	薯餅			甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉
		鵝白菜	鵝白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			綠豆薏仁湯	綠豆、洋蔥仁、二砂
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	水煮蛋
	全素	彩椒烤麩(全素)	烤麩、馬鈴薯、甜椒		全素	五香豆干(全素)	豆干
		竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑			香菇刺瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、香菇
		什錦季豆	四季豆、素黑輪、玉米筍、薑			焗汁洋芋	馬鈴薯、玉米粒、通心粉、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉
		高麗菜	高麗菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳

