

普台國民小學112年05月15日至112年05月21日菜單

普台國民小學112年05月15日至112年05月21日菜單														
日期	5月15日		5月16日		5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21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	奶皇包(蛋奶素)	1份	刈包	1份	墨西哥捲餅	1份	海苔壽司飯	1份	小米粥	1碗
	彩繪小油丁	50g	金菇炒蛋(蛋素)	55g	芋泥包(全素)	1份	咖哩干絲	55g	黑胡椒干片	55g	海苔片	1份	豆豉炒蛋(蛋素)	50g
	紅尤花菜	50g	鮮菇豆輪(全素)	45g	奶油蘭花干	55g	秀菇季豆	55g	綜合時蔬	55g	美乃滋玉米	45g	豆豉油腐(全素)	55g
	巧克力醬	8g	小瓜脆常	55g	時蔬冬粉	50g	芝麻糖粉	8g	高麗菜	50g	素若鬆	8g	蜜汁干丁	55g
	油菜	50g	豆瓣筍茸	50g	油菜	50g	鵝白菜	50g	黑豆漿	1碗	小黃瓜絲	10g	黑糖小饅頭	1份
	奶茶	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗			高麗菜腐皮湯	1碗	青江菜	50g
													豆漿	8g
午餐	中華炒麵	1.5碗	水餃	1份	五穀飯	1碗	香Q米飯	1碗	南瓜米粉	1.5碗	糙米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗
	海芽炒蛋(蛋素)	50g	蠔油干丁	55g	醬爆干片	55g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	三杯油腐	55g	玉米煎蛋(蛋素)	1份	醬爆G丁	50g
	海芽豆腐(全素)	55g	紅仁天婦羅	1份	皮絲花菜	50g	麻婆豆腐(全素)	55g	豆薯三絲	50g	玉米干丁(全素)	45g	焗烤蔬菜煲	55g
	彩繪季豆	55g	莧菜	50g	冬瓜封	55g	鮮菇蒲瓜	50g	空心菜	50g	紅燒海帶結	50g	鵝白菜	50g
	高麗菜	50g	酸辣湯	1碗	高麗菜	50g	薑絲桂竹筍	55g	珍珠奶茶	1碗	絲瓜麵線	50g	仙草米苔目甜湯	1碗
	蘿蔔丸子湯	1碗			冬瓜西米露	1碗	福山萵苣	50g			油菜	50g		
							大瓜玉米湯	1碗			筍片皮絲湯	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	胚芽飯	1碗	紫米飯	1碗	鮮蔬板條	1.5碗	古早味炒飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗	香Q米飯	1碗
	芹香油片絲	55g	照燒凍豆腐	55g	糖醋燒蛋(蛋素)	1份	沙茶油片	55g	茶葉蛋(蛋素)	1份	五味麵常	55g	瓜仔若燥	45g
	枸杞大瓜	50g	佛跳牆	50g	糖醋豆常(全素)	50g	泡菜素黑輪	50g	五香豆輪(全素)	45g	甜條炒花菜	50g	豆皮白菜	50g
	咖哩南瓜	55g	彩繪鮮蔬	55g	關東煮	55g	莧菜	50g	枸杞冬瓜	50g	海苔雙薯	45g	玉筍小瓜	55g
	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	青江菜	50g	海結紅絲湯	1碗	酸菜紫米糕	55g	福山萵苣	50g	空心菜	50g
	榨菜三絲湯	1碗	沙茶羹湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗			青江菜	50g			冬瓜海芽湯	1碗
									蘿蔔三絲湯	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	41.2	g	52.4	g	61.5	g	54.1	g	62.7	g	54.3	g	65.4	g
脂肪	42.8	g	47.4	g	53.9	g	49.4	g	52.6	g	49.1	g	52.2	g
醣類	189	g	221.5	g	227.3	g	246.8	g	243.8	g	256.4	g	280.9	g
熱量	1306.4	Kcal	1523.4	Kcal	1639.9	Kcal	1647.7	Kcal	1698.6	Kcal	1684.2	Kcal	1854.6	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	奶皇包(蛋奶素)	奶皇包
5/15		彩繪小油丁	油豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔	5/17		芋泥包(全素)	芋泥包
		紅尤花菜	花椰菜、素紅尤、薑			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		巧克力醬	巧克力醬			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、豆干、紅蘿蔔
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂			香醇牛奶	奶粉
	午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、乾海帶芽			醬爆干片	豆干、豆薯、紅蘿蔔
	全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、乾海帶芽			皮絲花菜	花椰菜、皮絲、甜椒、薑
		彩繪季豆	四季豆、杏鮑菇、玉米粒、薑			冬瓜封	冬瓜、豆輪、香菇、素若碎、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子			冬瓜西米露	冬瓜、西谷米
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油
		芹香油片絲	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、香菇、薑		蛋素	糖醋燒蛋(蛋素)	蛋、青椒、番茄醬
		枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞		奶素	糖醋豆常(全素)	豆常、青椒、杏鮑菇、番茄醬
		咖哩南瓜	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉			關東煮	白蘿蔔、玉米、豆干、香菇
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔			味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	刈包	刈包
5/16	蛋素	金菇炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔	5/18		咖哩干絲	豆干、紅蘿蔔、素咖哩粉
	全素	鮮菇豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔			秀菇季豆	四季豆、玉米筍、袖珍菇、薑
		小瓜脆常	小黃瓜、茼蒿脆常、紅蘿蔔			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		豆瓣筍茸	筍茸、杏鮑菇、豆瓣醬			鵝白菜	鵝白菜、薑
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	水餃	素水餃		午餐	香Q米飯	白米
		蠔油干丁	豆干、紫米糕、杏鮑菇、薑		蛋素	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬
		紅仁天婦羅	紅蘿蔔、青椒、金針菇、麵粉適量		全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		莧菜	莧菜、薑			鮮菇蒲瓜	瓠瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		酸辣湯	竹筍、豆干、紅蘿蔔、木耳			薑絲桂竹筍	竹筍、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		照燒凍豆腐	凍豆腐、袖珍菇			沙茶油片	豆干、竹筍、紅蘿蔔
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑			泡菜素黑輪	大白菜、素食泡菜、素黑輪、木耳
		彩繪鮮蔬	豆薯、西洋芹、素蝦仁、甜椒			莧菜	莧菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑
		沙茶羹湯	豆芽菜、素若羹、紅蘿蔔、薑、素沙茶醬				

