

普台國民小學112年05月22日至112年05月28日菜單

普台國民小學112年05月22日至112年05月28日菜單														
日期	5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28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	餐包(蛋素)	1份	巧克力雙色饅頭	1份	薄片吐司	1份	地瓜粥	1碗	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	豆沙包(蛋奶素)	1份	筍香蘭花干	40g	醬油炒蛋(蛋素)	50g	酸菜麵常	50g	高麗菜包(全素)	1份				
	腐皮芽菜	45g	小瓜脆常	55g	醬爆油片絲(全素)	55g	牛奶小饅頭	1份	黑胡椒油丁	55g				
	綜合堅果	15g	高麗菜	50g	冬瓜豆輪	55g	黃芽麵筋	50g	洋芋溫沙拉	55g				
	莧菜	50g	奶茶	1碗	素沙拉醬	7g	鵝白菜	50g	油菜	50g				
	香醇牛奶	1碗			福山萵苣	50g	素若鬆	7g	麻香豆漿	1碗				
					米漿	1碗								
午餐	香Q米飯	1碗	泡菜炒飯	1.5碗	香菇素燥麵	1.5碗	麥片飯	1碗	水餃	1.5碗				
	豆腐蒸蛋(蛋素)	50g	沙茶豆腐煲	55g	茶香豆干	55g	沙茶豆G	55g	四喜烤麩	50g				
	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	鮮菇雙花	50g	紅尤高麗菜	50g	金茸海根	55g	美式炸物	40g				
	宮廷年糕	50g	鵝白菜	50g	油菜	50g	鹹水筍片	50g	青江菜	50g				
	鮮菇大瓜	50g	地瓜芋圓湯	1碗	金菇海芽湯	1碗	空心菜	50g	酸辣湯	1碗				
	福山萵苣	50g					紅豆薏仁湯	1碗						
	蘿蔔味噌湯	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	紅豆西米露	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	麵線糊	1.5碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗					鮮蔬麵疙瘩	1.5碗
	家鄉小炒	55g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	雪菜凍腐	55g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份					彩繪干片	55g
	素蚵仔雙酥	45g	彩椒油腐(全素)	55g	螞蟻上樹	55g	咖哩豆包(全素)	1份					小瓜素黑輪	55g
	瓠瓜三絲	50g	關東煮	55g	猴菇白菜	50g	孜然時蔬	55g					竹筍炒若絲	50g
	空心菜	50g	田園玉米	50g	莧菜	50g	高麗菜	50g					油菜	50g
			青江菜	50g	香菇蘿蔔湯	1碗	刺瓜豆皮湯	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
營養成份分析														
蛋白質	47.2	g	40.8	g	38.5	g	55.5	g	48.9	g		g	15.7	g
脂肪	50.2	g	49.1	g	54.4	g	62.4	g	54.1	g		g	35.4	g
醣類	155.4	g	122.3	g	118.3	g	98.3	g	181.1	g		g	83.4	g
熱量	1261.5	Kcal	1094.6	Kcal	1117.7	Kcal	1177.5	Kcal	1406.5	Kcal		Kcal	715.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
5/22		豆沙包(蛋奶素)	豆沙包	5/24	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔
		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔		全素	醬爆油片絲(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾			冬瓜豆輪	冬瓜、豆輪、薑
		莧菜	莧菜、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		香醇牛奶	奶粉			福山萵苣	福山萵苣、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、豆薯、香菇、薑
	蛋素	豆腐蒸蛋(蛋素)	蛋、豆腐、紅蘿蔔、素若碎、薑			茶香豆干	豆干、芝麻、紅茶包
	全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆			紅尤高麗菜	高麗菜、素紅尤、甜椒、薑
		宮廷年糕	高麗菜、年糕、素黑輪			油菜	油菜、薑
		鮮菇大瓜	大黃瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔、薑			金菇海芽湯	金針菇、海帶芽、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、海帶芽、味噌				
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
		家鄉小炒	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、薑			雪菜凍腐	凍豆腐、雪裡紅、薑
		素蚵仔雙酥	素蚵仔酥、杏鮑菇、九層塔			螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、豆干、豆瓣醬
		瓠瓜三絲	瓠瓜、金針菇、木耳			猴菇白菜	大白菜、芋頭、猴頭菇、木耳、薑
		空心菜	空心菜、薑			莧菜	莧菜、薑
						香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇
(二)	早餐	巧克力雙色饅頭	巧克力饅頭	(四)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
5/23		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、薑	5/25		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑
		小瓜脆常	小黃瓜、茼蒿脆常、香菇			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		高麗菜	高麗菜、薑			黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂			鵝白菜	蚵白菜、薑
						素若鬆	素若鬆
	午餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素泡菜		午餐	麥片飯	白米、麥片
		沙茶豆腐煲	豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬			沙茶豆G	豆G、青椒、甜椒、素沙茶醬
		鮮菇雙花	花椰菜、杏鮑菇、薑			金茸海根	海帶根、金針菇、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			鹹水筍片	竹筍、素G丁、紅蘿蔔
		地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑			空心菜	空心菜、薑
						紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿、青豆仁
	蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲、薑		蛋素	咖哩燒蛋(蛋素)	蛋、素咖哩
	全素	彩椒油腐(全素)	油豆腐、青椒、甜椒、薑		全素	咖哩豆包(全素)	豆包、素咖哩
		關東煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪、茼蒿小卷			孜然時蔬	地瓜、馬鈴薯、毛豆、孜然、椒鹽粉
		田園玉米	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁			高麗菜	高麗菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			刺瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑				

