

普台國民小學112年05月29日至112年06月04日菜單

普台國民小學112年05月29日至112年06月04日菜單														
日期	5月29日		5月30日		5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4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	燒餅	1碗	薄片吐司	1分	麻油麵線	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	草莓夾心麵包	1份	清粥	1碗	夯番薯	1份
	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒油丁	55g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1份	奶油蘭花干	50g	塔香炒蛋(蛋素)	50g	時蔬冬粉	50g
	咖哩油片(全素)	55g	薑絲雲耳	50g	菜脯干丁(全素)	55g	和風油片絲	55g	秀菇季豆	50g	塔香豆輪(全素)	50g	五香豆干	55g
	金茸瓠瓜	55g	藍莓果醬	8g	醋溜小瓜	50g	西芹炒雙菇	55g	巧克力脆片	7g	洋芋麵筋	50g	玉筍大瓜	50g
	空心菜	50g	鵝白菜	50g	油菜	50g	莧菜	50g	福山萵苣	50g	黑糖小饅頭	1份	青江菜	50g
	奶綠	1碗	豆漿紅茶	1碗	高麗菜鮮蔬湯	1碗	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	鵝白菜	50g	豆漿	1碗
											豆漿	1碗		
午餐	糙米飯	1碗	紅小麥飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗
	凍腐燴珍菇	55g	洋薯干絲	55g	滷味小吃	55g	豆腐炒蛋(蛋素)	55g	照燒麵常	55g	筍香若燥	45g	茶碗蒸(蛋素)	45g
	泡菜年糕	55g	酥炸杏鮑菇	55g	芋香天婦羅	1份	樹子豆腐(全素)	50g	花芝雙拼	1份	鮮菇瓠瓜	50g	素鬆蒸油腐(全素)	50g
	豆薯三絲	50g	古早味筍干	45g	青江菜	50g	豆輪花菜	50g	高麗菜	50g	蒙古鮮蔬	50g	小瓜丸片	50g
	福山萵苣	50g	空心菜	50g	麥茶QQ	1碗	金茸大瓜	50g	冬瓜銀耳露	1碗	空心菜	50g	三杯猴頭菇	45g
	薑絲冬瓜湯	1碗	海結紅絲湯	1碗			油菜	50g			味噌豆腐湯	1碗	莧菜	50g
							筍片鮮蔬湯	1碗					綠豆珍珠	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	小米飯	1碗	高麗菜飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	咖哩濃湯麵	1.5碗	紫米飯	1碗	漢堡	1份	香Q米飯	1碗
	番茄紅燒豆常	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	麻婆豆腐	55g	醬爆干片	55g	茶葉蛋(蛋素)	1份	黑胡椒排	1份	五更常旺	55g
	豆瓣紫茄	50g	沙茶黑干(全素)	55g	丸子冬瓜	50g	椒鹽甜不辣	45g	茶香豆干(全素)	1份	白醬螺旋麵	55g	玉米季豆	50g
	奶香白菜	50g	番茄花菜	50g	山藥總匯	55g	白玉帝豆	50g	泰式打拋豆薯	55g	海苔雙薯	45g	彩椒雙花	50g
	空心菜	50g	莧菜	50g	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	鮑菇海根	55g	油菜	50g	高麗菜	50g
	冬菜冬粉湯	1碗	南瓜濃湯	1碗	蘿蔔黑輪湯	1碗			青江菜	50g	豆皮蔬菜湯	1碗	清水羹湯	1碗
									大瓜玉米湯	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	53.8	g	59.6	g	64	g	53.1	g	99.1	g	78.1	g	61.6	g
脂肪	45.3	g	50.7	g	52.7	g	51.6	g	58	g	55.1	g	55.8	g
醣類	251.8	g	245.7	g	256.5	g	216.1	g	405.9	g	320.5	g	208.1	g
熱量	1630.6	Kcal	1677.7	Kcal	1756.5	Kcal	1541.3	Kcal	2540.8	Kcal	2090.3	Kcal	1580.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	燒餅	燒餅	(三)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油
5/29	蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉	5/31	蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔
	全素	咖哩油片(全素)	馬鈴薯、豆干、素咖哩粉		全素	菜脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔
		金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、木耳			醋溜小瓜	小黃瓜、豆薯、木耳、枸杞、醋
		空心菜	空心菜、薑			油菜	油菜、薑
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂			高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、凍豆腐、角螺、薑
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	中華炒麵	麵條、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		凍腐燴珍菇	凍豆腐、青椒、袖珍菇、玉米筍			滷味小吃	豆干、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑
		泡菜年糕	高麗菜、年糕、素食泡菜、薑			芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉、椒鹽粉
		豆薯三絲	豆薯、玉米粒、木耳			青江菜	青江菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			參茶QQ	QQ、參茶包
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、金針菇、薑				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		番茄紅燒豆常	豆常、杏鮑菇、番茄			麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		豆瓣紫茄	茄子、豆干、薑、豆瓣醬			丸子冬瓜	冬瓜、素丸子、杏鮑菇、薑
		奶香白菜	大白菜、杏鮑菇、地瓜、木耳、素玉米濃湯粉			山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍、蘆筍
		空心菜	空心菜、薑			福山萵苣	福山萵苣
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑			蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔、素黑輪、芹菜
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
5/30		黑胡椒油丁	油豆腐、黑胡椒	6/1		芋泥包(全素)	芋泥包
		薑絲雲耳	木耳、枸杞、薑			和風油片絲	豆干、豆薯、紅蘿蔔
		藍莓果醬	藍莓果醬			西芹炒雙菇	西洋芹、鈣質蟹肉絲、杏鮑菇、香菇
		鵝白菜	鵝白菜、薑			莧菜	莧菜、薑
		豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	紅小麥飯	白米、紅小麥		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		洋薯干絲	豆干、豆薯、鈣質蟹肉絲、木耳			蛋素	豆腐炒蛋(蛋素)
		酥炸杏鮑菇	杏鮑菇、椒鹽粉			全素	樹子豆腐(全素)
		古早味筍干	竹筍、酸菜、薑				豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、樹子
		空心菜	空心菜、薑				豆輪花菜
		海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑				花椰菜、素紅尤、豆輪、薑
	晚餐	高麗菜飯	白米、高麗菜、玉米粒、皮絲、紅蘿蔔、香菇		晚餐	加哩濃湯麵	小烏龍麵
	蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬			醬爆干片	豆干、青椒、紅蘿蔔
	全素	沙茶黑干(全素)	豆干、青椒、甜椒、素沙茶醬			椒鹽甜不辣	四季豆、素甜不辣、杏鮑菇
		番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、薑			白玉帝豆	白蘿蔔、甜椒、皇帝豆、薑
		莧菜	莧菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(日)	早餐	夯番薯	地瓜
6/2		奶油蘭花干	蘭花干、奶油	6/4		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、紅蘿蔔
		秀菇季豆	四季豆、玉米筍、袖珍菇、紅蘿蔔、薑			五香豆干	豆干
		巧克力脆片	巧克力脆片			玉筍大瓜	大黃瓜、玉米筍、香菇、薑、枸杞
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		香醇牛奶	奶粉			豆漿	黃豆、二砂
	午餐	紅醬焗烤飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、乳酪絲、番茄醬		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
		照燒麵常	麵常、甜椒、芝麻		蛋素	茶碗蒸(蛋素)	蛋、金針菇
		花芝雙拼	素花芝圈、馬鈴薯薯條、椒鹽粉		全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素若鬆
		高麗菜	高麗菜、薑			小瓜九片	小黃瓜、素丸子、紅蘿蔔
		冬瓜銀耳露	白木耳、冬瓜糖、枸杞			三杯猴頭菇	猴頭菇、青椒、腰果、九層塔、薑
						莧菜	莧菜、薑
						綠豆珍珠	綠豆、珍珠、二砂
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	茶葉蛋(蛋素)	蛋、紅茶包			五更常旺	豆腐、豆常、酸菜、薑
	全素	茶香豆干(全素)	豆干、紅茶包			玉米季豆	四季豆、袖珍菇、玉米粒、薑
		泰式打拋豆薯	豆薯、豆干、番茄、九層塔、醬油			彩椒雙花	花椰菜、甜椒、薑
		鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、薑、醬油			高麗菜	高麗菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			清水羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米、紅蘿蔔				
(六)	早餐	清粥	白米				
6/3	蛋素	塔香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、九層塔				
	全素	塔香豆輪(全素)	豆輪、豆薯、九層塔				
		洋芋麵筋	馬鈴薯、麵筋、甜椒				
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		豆漿	豆漿				
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜				
		筍香若燥	豆干、竹筍、香菇、素若碎				
		鮮菇瓠瓜	瓠瓜、杏鮑菇、薑				
		蒙古鮮蔬	黃豆芽、豆干、紅蘿蔔、素沙茶醬				
		空心菜	空心菜、薑				
		味噌豆腐湯	豆腐、金針菇				
	晚餐	漢堡	漢堡				
		黑胡椒排	素黑胡椒排				
		白醬螺旋麵	馬鈴薯、螺絲麵、玉米粒、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉				
		海苔雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯薯條、海苔粉、椒鹽粉				
		油菜	油菜、薑				
		豆皮蔬菜湯	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑				