

# 普台國民小學112年06月05日至112年06月11日菜單

日期	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月10日		6月11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	小米粥	1碗	薄片吐司	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	海苔壽司飯	1份	墨西哥捲餅	1碗				
	蜜汁干丁	45g	醬油炒蛋(蛋素)	50g	茄汁蘭花干	35g	海苔片	55g	黑胡椒干片	1片				
	黃芽麵筋	50g	醬爆干片(全素)	55g	羅漢粉絲	40g	美乃滋玉米	45g	綜合時蔬	50g				
	牛奶小饅頭	1份	田園玉米	45g	彩繪季豆	50g	素若鬆	8g	玉米脆片	9g				
	鵝白菜	50g	素沙拉醬	8g	米漿	1碗	小黃瓜絲	50g	空心菜	20g				
	素若鬆	9g	青江菜	50g			日式味噌湯	1碗	奶茶	1碗				
			豆漿	1碗										
午餐	香椿炒飯	1.5碗	茄汁若醬麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	麥片飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗				
	京醬豆常	55g	香煎豆腐	1份	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	家鄉小炒	55g	糖醋排骨	55g				
	天婦羅	1份	奶焗花菜	65g	咖哩油片絲(全素)	55g	紅棗高麗菜	50g	香酥薯餅	1份				
	高麗菜	50g	莧菜	50g	什錦滷味	55g	薑絲海茸	55g	青江菜	50g				
	金菇海芽湯	1碗	鳳梨山粉圓	1碗	奶油白菜	50g	鵝白菜	50g	白菜蔬菜湯	1碗				
					羊若空心菜	50g	地瓜芋圓湯	1碗						
				鮮筍湯	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	綠豆湯	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	什錦炒麵條	1.5碗					沙茶若羹飯	1.5碗
	滷蛋素燥(蛋素)	1份	腰果G丁	55g	木須豆包絲	45g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1份					四喜烤麩	55g
	油腐素燥(全素)	55g	豆皮大瓜	50g	紅尤小瓜	50g	紅燒麵常(全素)	50g					甘梅薯條	50g
	金茸瓠瓜	55g	竹筍炒若絲	50g	油燜桂竹筍	50g	山藥捲	2個					鐵板銀芽	50g
	什錦季豆	50g	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	莧菜	50g					青江菜	50g
	油菜	50g	玉米濃湯	1碗	榨菜金針湯	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗						
	羅宋湯	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	57.2	g	63.4	g	46.1	g	49.4	g	27.6	g		g	22.7	g
脂肪	51.7	g	62	g	48.6	g	50.9	g	42.9	g		g	36.6	g
醣類	222.7	g	207	g	190.9	g	167.5	g	126.5	g		g	124.5	g
熱量	1583.8	Kcal	1639.6	Kcal	1386	Kcal	1325.5	Kcal	1002.4	Kcal		Kcal	918.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	小米粥	白米、小米	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
6/5		蜜汁干丁	豆子、杏鮑菇、芝麻	6/7		茄汁蘭花干	蘭花干、杏鮑菇、番茄醬
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			羅漢粉絲	大白菜、冬粉、素火腿、木耳、金針、薑
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			彩繪季豆	四季豆、袖珍菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿若燥		午餐	香Q米飯	白米
		京醬豆常	豆常、小黃瓜、玉米筍、甜麵醬		蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
		天婦羅	地瓜、南瓜、青椒、麵粉		全素	咖哩油片絲(全素)	馬鈴薯、豆干、素咖哩粉
		高麗菜	高麗菜、甜椒、薑			什錦滷味	白蘿蔔、玉米、豆干、杏鮑菇、蒟蒻小卷
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑			奶油白菜	大白菜、袖珍菇、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油
						羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑
						鮮筍湯	竹筍、豆輪、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	油蛋素燥(蛋素)	蛋、白蘿蔔、花瓜			木須豆包絲	豆包、豆芽菜、木耳、醬油
	全素	油腐素燥(全素)	油豆腐、白蘿蔔、花瓜			紅尤小瓜	小黃瓜、素紅尤、袖珍菇
		金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑			油燜桂竹筍	竹筍、素若絲、薑、豆瓣醬
		什錦季豆	四季豆、素黑輪、玉米筍、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		油菜	油菜、薑			榨菜金針湯	榨菜、紅蘿蔔、素若絲、金針
		羅宋湯	馬鈴薯、大白菜、番茄、下菇、薑				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
6/6	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔絲	6/8		海苔片	海苔片
	全素	醬爆干片(全素)	豆子、四季豆、紅蘿蔔			美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
		田園玉米	玉米、皮絲、紅蘿蔔、青豆仁			素若鬆	素若鬆
		素沙拉醬	素沙拉醬			小黃瓜絲	小黃瓜
		青江菜	青江菜、薑			日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		午餐	麥片飯	白米、麥片
		香煎豆腐	豆腐、醬油			家鄉小炒	豆干、西洋芹、甜椒、木耳、薑、豆瓣醬
		奶焗花菜	花椰菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉			紅棗高麗菜	高麗菜、豆皮、薑、紅棗
		莧菜	莧菜、枸杞、薑			薑絲海草	海草、金針菇、薑
		鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂			鵝白菜	鵝白菜、薑
						地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	什錦炒飯條	飯條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳
		腰果G丁	豆G、豆薯、青椒、甜椒、腰果、薑		蛋素	紅燒虎皮蛋(蛋素)	蛋、芝麻
		豆皮大瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、香菇、角螺、薑		全素	紅燒麵常(全素)	麵常、甜椒、薑
		竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑			山藥捲	山藥卷
		福山萵苣	福山萵苣、薑			莧菜	莧菜、薑
		玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

