

# 普台國民小學112年06月12日至112年06月18日菜單

普台國民小學112年06月12日至112年06月18日菜單														
日期	6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18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	絲瓜麵線	1碗	餐包(蛋素)	1份	地瓜粥	1碗	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	刈包	1份	薄片吐司	1份	奶皇包(蛋素)	1份
	沙茶油片絲	55g	芋泥包(全素)	1份	鮮筍滷豆常	50g	高麗菜包(全素)	1份	香拌干絲	50g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份
	紅燜雙色蘿蔔	55g	和風豆干	55g	大瓜麵筋	50g	奶油小油丁	55g	素腿花菜	55g	奶香腐皮(全素)	50g	照燒豆常	55g
	麻香雙耳	50g	綜合堅果	15g	芝麻小饅頭	1份	香菇黃豆芽	50g	芝麻糖粉	8g	彩繪季豆	50g	瓠瓜三絲	50g
	莧菜	55g	空心菜	50g	福山萵苣	50g	油菜	50g	高麗菜	50g	奶酥醬	8g	青江菜	50g
			香醇牛奶	1碗	豆漿	15g	米漿	1碗	奶綠	1碗	鵝白菜	50g	阿華田	1碗
										麻香豆漿	1碗			
午餐	泡菜炒飯	1.5碗	酸辣湯麵疙瘩	1.5碗	紅小麥飯	1碗	素粽	1份	香Q米飯	1碗	漢堡	1份	紫米飯	1碗
	海芽炒蛋(蛋素)	50g	糖醋油腐	1份	紅仁煎蛋(蛋素)	1份	鹹酥G	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒排	1份	翡翠蛋蛋(蛋素)	50g
	海芽豆腐(全素)	55g	山藥總匯	50g	香煎豆腐(全素)	1份	瓠瓜羹	50g	玉米干丁(全素)	55g	茄汁螺旋麵	55g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g
	砂鍋什錦	50g	豆輪花菜	55g	醬炒滷味	55g	莧菜	50g	西芹甜條	50g	香草薯塊	55g	鮮蔬黃芽	50g
	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	鹹水竹筍	55g	綠豆啵啵	1碗	炸雙粿	1份	福山萵苣	50g	壽喜燒年糕	55g
	紅豆薏仁湯	1碗			青江菜	50g			空心菜	1碗	玉米濃湯	1碗	油菜	50g
				茶壺湯	1碗			蘿蔔海芽湯				芋頭小米露	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	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	麻將拌麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	鐵板麵	1.5碗
	皮絲若燥	45g	香椿滷蛋(蛋素)	1份	酸菜麵常	45g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	雲南豆腐蓉	55g	蜜汁豆干	55g	東山干丁	55g
	彩繪素腰花	50g	香椿豆包(全素)	1份	椒鹽甜不辣	40g	沙茶干丁(全素)	55g	小瓜鮮燴	50g	鮑菇花菜	55g	花枝丸雙拼	1份
	海帶三絲	55g	冬瓜丸子	60g	高麗菜	50g	乾煸季豆	50g	佛跳牆	50g	絲瓜豆腐煲	50g	空心菜	50g
	高麗菜	50g	田園玉米	50g	豆腐三絲湯	1碗	豆瓣紫茄	45g	青江菜	50g	莧菜	50g	若骨茶湯	1碗
	大瓜玉米湯	1碗	油菜	50g			鵝白菜	50g	冬瓜冬粉湯	1碗	筍片豆輪湯	1碗		
		清水若羹湯	1碗			味噌豆腐湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	59.6	g	75.3	g	73.6	g	54.3	g	61.7	g	64.9	g	60.4	g
脂肪	46.4	g	69.3	g	60.4	g	50.6	g	50.5	g	57.5	g	50.9	g
醣類	271.8	g	241.2	g	272.1	g	236.3	g	257.6	g	218.6	g	252.2	g
熱量	1743.1	Kcal	1889.8	Kcal	1925.7	Kcal	1618	Kcal	1731.7	Kcal	1650.6	Kcal	1708.9	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	絲瓜麵線	麵線、絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳	(三)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
6/12		沙茶油片絲	豆子、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬	6/14		鮮筍滷豆常	豆常、竹筍、紅蘿蔔、杏鮑菇、薑
		紅燜雙色蘿蔔	白蘿蔔、凍豆腐、紅蘿蔔、香菇、醬油			大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑
		麻香雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑、麻油			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		莧菜	莧菜、薑			福山蔞苳	福山蔞苳、薑
						豆漿	豆漿
	午餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜		午餐	紅小麥飯	白米、紅小麥
	蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽		蛋素	紅仁煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳
	全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、海帶芽		全素	香煎豆腐(全素)	豆腐
		砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針			醬炒油味	豆干、海帶結、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑
		福山蔞苳	福山蔞苳、薑			鹹水竹筍	竹筍、茼蒿白花片、玉米筍、薑
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂			青江菜	青江菜、薑
						茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	麻將拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、芝麻醬
		皮絲岩燥	豆干、白蘿蔔、皮絲、香菇、素若碎			酸菜麵常	麵常、酸菜、薑
		彩繪素腰花	青椒、甜椒、素腰花、薑			椒鹽甜不辣	素甜不辣、青椒、椒鹽粉
		海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		高麗菜	高麗菜、枸杞、薑			豆腐三絲湯	大白菜、豆腐、秋菜、紅蘿蔔、香菇
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	巧克力鬆餅(蛋素)	鬆餅、巧克力醬
6/13		芋泥包(全素)	芋泥包	6/15		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		和風豆干	豆干、鴻喜菇			奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇、奶油
		綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾			香菇黃豆芽	黃豆芽、豆干、西洋芹、香菇
		空心菜	空心菜、薑			油菜	油菜、薑
		香醇牛奶	奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	酸辣湯麵疙瘩	麵疙瘩、竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳		午餐	素粽	素粽
		糖醋油豆腐	油豆腐、鳳梨、青豆仁、番茄醬			鹹酥G	杏鮑菇、素雞丁、九層塔、椒鹽粉
		山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍、蘆筍			瓠瓜羹	瓠瓜、素若羹、玉米粒、香菇
		豆輪花菜	花椰菜、豆輪、甜椒、薑			莧菜	莧菜、薑
		鰻白菜	鰻白菜、薑			綠豆啵啵	綠豆、珍珠、二砂
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	香椿滷蛋(蛋素)	蛋、香椿若燥		蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	水煮蛋、大白菜、素沙茶醬
	全素	香椿豆包(全素)	豆包、香椿若燥		全素	沙茶干丁(全素)	豆干、杏鮑菇、素沙茶醬
		冬瓜丸子	冬瓜、素丸子、香菇、薑			乾煸季豆	四季豆、甜椒、菜脯碎、素若碎
		田園玉米	玉米、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔			豆瓣紫茄	茄子、豆干、薑、豆瓣醬
		油菜	油菜、薑			鰻白菜	鰻白菜、薑
		清水若羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔			味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌

