普台國民小學112年06月19日至112年06月25日菜單

日期	6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25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	鮮筍粥	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份								
	紅燒豆G	50g	芋泥包(全素)	1份	金菇炒蛋(蛋素)	50g								
	枸杞大瓜	55g	和風豆干	45g	鮮菇豆輪(全素)	50g								
	黑糖小饅頭	1份	豆薯三絲	50g	豆皮小瓜	50g								
	莧菜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g								
	素若鬆	9g	豆漿	1碗	米漿	1碗								
午餐	茄汁炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	中華炒麵	1.5碗								
	滷味小吃	55g	洋芋炒蛋(蛋素)	50g	咖哩豆常	50g								
	蔬菜煎餅	1份	洋芋油片絲(全素)	55g	椒鹽水餃	1份								
	空心菜	50g	蠔油嫩腐	50g	莧菜	50g								
	味噌豆腐湯	1碗	金茸蒲瓜	50g	冬瓜海芽湯	1碗								
			鵝白菜	50g										
			珍珠奶茶	1碗										
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	紅豆芋園湯	一份	麵包	一份										
晚餐	香Q米飯	1碗	麵線糊	1.5碗									夏威夷炒飯	1.5碗
	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	蜜汁杏鮑菇	1份									日式壽喜燒	55g
	瓜仔油腐(全素)	55g	素蚵仔雙酥	45g									海苔地瓜薯	50g
	馬蹄條	1份	彩繪素腰花	45g									青江菜	50g
	鮑菇雙花	55g	高麗菜	50g									蘿蔔丸子湯	1碗
	福山萵苣	50g												
	鮮蔬三絲湯	1碗												
水果	當令水果	一份	當令水果	一份									當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	74.6	g	77.7	g	42.8	g		g		g		g	17.4	g
脂肪	55.6	g	60	g	49.7	g		g		g		g	33.7	g
醣類	301.7	g	259.1	g	155.7	g		g		g		g	117.6	g
熱量	2005	Kcal	1887.8	Kcal	1240.5	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	843.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	鮮筍粥	白米、竹筍、豆干、紅蘿蔔、香菇	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
6/19		紅燒豆G	豆G、杏鮑菇、薑	6/21	蛋素	金菇炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔
		枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞		全素	鮮菇豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、角螺、薑
		莧菜	莧菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		素若鬆	素肉鬆			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、番茄醬		午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		滷味小吃	豆干、紫米糕、玉米、蒟蒻小卷、薑			咖哩豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、素咖哩粉
		蔬菜煎餅	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、麵粉、椒鹽粉			椒鹽水餃	素食水餃、椒鹽粉
		空心菜	空心菜、薑			莧菜	莧菜、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌			冬瓜海芽湯	冬瓜、乾海帶芽、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐		
	蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	水煮蛋、白蘿蔔、麻油瓜				
	全素	瓜仔油腐(全素)	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜				
		馬蹄條	馬蹄條				
		鮑菇雙花	花椰菜、杏鮑菇、素紅魷				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		鮮蔬三絲湯	大白菜、豆干、秋葵、紅蘿蔔、香菇				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐		
6/20		芋泥包(全素)	芋泥包	6/22			
		和風豆干	豆干、鴻喜菇				
		豆薯三絲	豆薯、金針菇、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑				
		青江菜	青江菜、薑				
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐		
	蛋素	洋芋炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔				
	全素	洋芋油片絲(全素)	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔				
		蠔油嫩腐	豆腐、秀珍菇、薑				
		金茸蒲瓜	瓠瓜、金針菇、木耳				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	麵線糊	紅麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐		
		蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇、芝麻、二砂				
		素蚵仔雙酥	素蚵仔酥、豆腐、九層塔				
		彩繪素腰花	青椒、素腱花、甜椒、薑				
		高麗菜	高麗菜、薑				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐			(日)	早餐		
6/23				6/25			
	午餐				午餐		
	晚餐				晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿、青豆仁
						日式壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑
						海苔地瓜薯	地瓜薯條、海苔粉、椒鹽粉
						青江菜	青江菜、薑
						蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、香菇、薑
(六)	早餐						
6/24							
	午餐						
	晚餐						