

普台國民小學112年06月26日至112年07月02日菜單

日期	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日		7月1日		7月2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	麻油麵線	1份	薄片吐司	1份	清粥	1碗	草莓鬆餅(蛋素)	1份	沖繩黑糖捲	1份				
	彩繪干片	55g	醬油炒蛋(蛋素)	50g	雪菜干丁	55g	豆沙包(全素)	1份	醬炒干絲	55g				
	大瓜麵筋	50g	醬爆豆包絲(全素)	55g	紅油高麗菜	50g	黑胡椒豆皮	45g	鮑菇刺瓜	50g				
	鵝白菜	50g	白菜雙菇	50g	牛奶小饅頭	1份	洋芋溫沙拉	55g	油菜	50g				
	白菜鮮蔬湯	1碗	素沙拉醬	9g	空心菜	50g	福山萵苣	50g	香醇牛奶	1碗				
			油菜	50g	豆漿	9g	米漿	1碗						
		黑豆漿	1碗											
午餐	香Q米飯	1碗	沙茶若羹麵	1.5碗	小米飯	1碗	玉米炒飯	1.5碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗				
	筍香若燥	45g	蠔油麵腸	55g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	家鄉小炒	55g	鐵板蘭花干	55g				
	泡菜年糕	50g	西芹素羊若	55g	麻婆豆腐(全素)	55g	焗烤蔬菜煲	50g	小瓜素黑輪	55g				
	芝麻海根	55g	芋香天婦羅	1份	彩繪豆薯	55g	鵝白菜	50g	花枝雙拼	45g				
	福山萵苣	50g	莧菜	50g	牛蒡煎餅	1份	粉圓豆花	1碗	高麗菜	50g				
	綠豆QQ	1碗			青江菜	50g								
				大瓜油腐湯	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				
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	香Q米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗						
	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份	豆豉豆腐	55g	京醬黑干	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份						
	茄汁油腐(全素)	1份	黑胡椒芽菜	50g	焗汁花菜	55g	茶香干丁(全素)	55g						
	田園玉米	50g	咖哩南瓜	55g	油菜	50g	海芽炒金針菇	45g						
	G薯鮮蔬	45g	福山萵苣	50g	鮮筍皮絲湯	1碗	油燜鮮筍	55g						
	空心菜	50g	玉米濃湯	1碗			枸杞莧菜	50g						
薑絲冬瓜湯	1碗					蘿蔔玉米湯	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						
營養成份分析														
蛋白質	57.9	g	65.8	g	70.1	g	63.7	g	32.8	g		g		g
脂肪	52	g	59.6	g	54.2	g	56.6	g	40.7	g		g		g
醣類	223.7	g	230.4	g	288.3	g	291.8	g	154.3	g		g		g
熱量	1594.7	Kcal	1720.9	Kcal	1922.2	Kcal	1932	Kcal	1115	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	白麵線、麻油	(三)	早餐	清粥	白米
6/26		彩繪干片	豆干、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔	6/28		雪菜干丁	豆干、雪裡紅、薑
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵斤、香菇、薑			紅油高麗菜	高麗菜、素紅魷、甜椒、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		白菜鮮蔬湯	大白菜、凍豆腐、豆皮、薑			空心菜	空心菜、薑
						豆漿	豆漿
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
		筍香若燥	豆干、竹筍、皮絲、素若碎		蛋素	麻婆粉蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬
		泡菜年糕	高麗菜、年糕、素食泡菜、薑		全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		芝麻海根	海帶根、豆干、甜椒、芝麻、薑			彩繪豆薯	豆薯、玉米粒、甜椒、青豆仁
		福山萵苣	福山萵苣、薑			牛蒡煎餅	牛蒡、紅蘿蔔、芝麻、麵粉
		綠豆QQ	QQ、綠豆、二砂			青江菜	青江菜、薑
						大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)	水煮蛋、杏鮑菇、番茄醬			京醬黑干	豆干、紅蘿蔔、甜麵醬
	全素	茄汁油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇、番茄醬			焗汁花菜	花椰菜、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉
		田園玉米	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、青豆仁			油菜	油菜、薑
		G薯鮮蔬	素G塊、四季豆、甜椒			鮮筍皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑
		空心菜	空心菜、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬
6/27	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、醬油	6/29		豆沙包(全素)	豆沙包
	全素	醬爆豆包絲(全素)	豆包、四季豆、醬油			黑胡椒豆皮	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、黑胡椒
		白菜雙菇	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
		素沙拉醬	素沙拉醬			福山萵苣	福山萵苣、薑
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		黑豆漿	黑豆、二砂				
	午餐	沙茶若菜麵	白油麵、高麗菜、素若菜、玉米粒、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		午餐	玉米炒飯	白米、玉米粒、豆干、素火腿、青豆仁、醬油
		蠔油麵腸	麵腸、甜椒、薑			家鄉小炒	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、木耳、豆瓣醬
		西芹素羊若	西洋芹、紅蘿蔔、香菇、薑、孜然粉			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉、椒鹽粉			鵝白菜	蚵白菜、薑
		莧菜	莧菜、薑			粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		豆豉豆腐	豆腐、青椒、豆豉		蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	水煮蛋、紅茶包
		黑胡椒芽菜	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳、薑、黑胡椒		全素	茶香干丁(全素)	四分干、杏鮑菇、紅茶包
		咖哩南瓜	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉			海芽炒金針菇	金針菇、乾海帶芽、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油燻鮮筍	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯、奶粉			枸杞莧菜	莧菜、枸杞、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

