

# 普台國民小學112年07月03日至112年07月09日菜單

普台國民小學112年07月03日至112年07月09日菜單														
日期	7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月8日		7月9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														
午餐	香椿炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	金瓜米粉	1.5碗			香菇素燥麵	1.5碗				
	菜脯煎蛋(蛋素)	1份	鹹水G	50g	海芽炒蛋(蛋素)	50g			彩繪豆常	55g				
	香煎豆腐(全素)	1份	酸菜紫米糕	55g	海芽豆腐煲(全素)	55g			醬炒蘿蔔糕	50g				
	彩繪季豆	45g	鮮菇瓠瓜	45g	香酥紫茄	50g			油菜	50g				
	青江菜	50g	福山萵苣	50g	空心菜	50g			冬瓜銀耳湯	1碗				
	冬瓜海芽湯	1碗	紅豆薏仁湯	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				
點心														
晚餐	洋蔥仁飯	1碗	紅燒烏龍湯麵	1.5碗	香Q米飯	1碗							茄汁通心粉	1.5碗
	宮保干片	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	皮絲若燥	45g							腰果G丁	55g
	鮮味白菜	50g	沙茶干丁(全素)	55g	西芹炒雙菇	50g							甘梅薯條	45g
	蔭鳳梨苦瓜	50g	小瓜黑輪	55g	番茄花菜	50g							油菜	50g
	莧菜	50g	鮮蔬炒餅	50g	青江菜	50g							南瓜濃湯	1碗
	榨菜金針湯	1碗	鵝白菜	50g	蘿蔔丸子湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	48.9	g	54.4	g	36.4	g		g	33.8	g		g	12.4	g
脂肪	44.3	g	46.9	g	41.5	g		g	36.1	g		g	34	g
醣類	238.6	g	251.5	g	171.1	g		g	170.6	g		g	81.5	g
熱量	1548.8	Kcal	1645.4	Kcal	1203.2	Kcal		Kcal	1142.2	Kcal		Kcal	681	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐		
7/3				7/5			
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿若燥		午餐	金瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、素若絲、木耳
	蛋素	菜脯煎蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽
	全素	香煎豆腐(全素)	豆腐		全素	海芽豆腐煲(全素)	豆腐、海帶芽
		彩繪季豆	四季豆、秀珍菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			香酥紫茄	茄子、麵粉、椒鹽粉
		青江菜	青江菜、薑			空心菜	空心菜、薑
		冬瓜海芽湯	冬瓜、海帶芽、薑			大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米、紅蘿蔔
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	香Q米飯	白米
		宮保干片	豆干、香菇、薑、乾辣椒			皮絲若燥	豆干、皮絲、豆薯、素若碎
		鮮味白菜	大白菜、豆皮、香菇、薑			西芹炒雙菇	西洋芹、鈎筋蟹若絲、杏鮑菇、香菇
		蔭鳳梨苦瓜	苦瓜、蔭鳳梨、薑			番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬
		莧菜	莧菜、薑、枸杞			青江菜	青江菜、薑
		榨菜金針湯	榨菜、紅蘿蔔、素若絲、金針			蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子
(二)	早餐			(四)	早餐		
7/4				7/6			
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐		
		鹹水G	素G丁、竹筍、紅蘿蔔、木耳、薑				
		酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑				
		鮮菇瓠瓜	瓠瓜、香菇、鴻喜菇、薑				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋蔥仁、二砂				
	晚餐	紅燒烏龍湯麵	小烏龍麵、白蘿蔔、番茄、皮絲、香菇、薑		晚餐		
	蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬				
	全素	沙茶干丁(全素)	豆干、青椒、甜椒、素沙茶醬				
		小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、芝麻、番茄醬				
		鮮蔬炒餅	豆芽菜、素抓餅、甜椒、木耳				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				

