

普台國民小學112年07月10日至112年07月16日菜單

日期	7月10日		7月11日		7月12日		7月13日		7月14日		7月15日		7月16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	夾心麵包	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份	餐包(蛋素)	1份	草莓鬆餅(蛋素)	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	鮮筍粥	1碗
	奶油蘭花干	50g	蠔油麵常	55g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	高麗菜包(全素)	1份	芋泥包(全素)	1份	醬油炒蛋(蛋素)	50g
	洋芋溫沙拉	55g	鮮味白菜	50g	奶香油片絲(全素)	55g	腐皮芽菜	50g	塔香豆包絲	55g	照燒油片絲	55g	醬爆豆干(全素)	55g
	巧克力脆片	10g	彩繪季豆	50g	小瓜甜條	55g	蒟蒻季豆	55g	蘑菇馬鈴薯	50g	玉米脆片	15g	大瓜麵筋	50g
	青江菜	50g	海芽味噌湯	1碗	巧克力醬	8g	福山萵苣	50g	綜合堅果	10g	萵菜	50g	芝麻小饅頭	1份
	香醇牛奶	1碗			鵝白菜	50g	阿華田	1碗	青江菜	50g	奶茶	1碗	高麗菜	50g
					米漿	1碗			豆漿	1碗			豆漿	10g
午餐	地瓜飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	素三鮮燴麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗	水餃	1份	漢堡	1份
	番茄炒蛋(蛋素)	50g	孜然素排骨	55g	五香黑干	55g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	鮮蔬豆常	55g	玉米炒蛋(蛋素)	55g	素黑胡椒排	40g
	番茄豆腐(全素)	50g	鮮菇冬瓜	50g	焗烤蔬菜煲	50g	麻婆豆腐(全素)	55g	素腿花菜	55g	玉米干丁(全素)	55g	茄汁螺旋麵	50g
	鮮菇甜豆	45g	萵菜	50g	青江菜	50g	冬瓜封	50g	油菜	50g	海苔地瓜薯	50g	香酥杏鮑菇	45g
	皮絲高麗菜	50g	粉圓豆花	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗	脆炒芽菜	50g	仙草米苔目甜湯	1碗			福山萵苣	50g
	空心菜	50g					高麗菜	50g			鵝白菜	50g	玉米濃湯	1碗
	鮮蔬三絲湯	1碗					綠豆QQ	1碗			檸檬愛玉	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	光泉米漿	一份	波蜜乳酸多	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	麵線糊	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	香Q米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗
	家鄉小炒	55g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	瓜仔若燥	45g	奶香豆腐煲	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	咖哩豆包	50g	雲南豆腐蓉	55g
	素蚵仔雙酥	50g	糖醋油腐(全素)	55g	玉米素蝦仁	50g	花芝雙拼	55g	五香豆干(全素)	1份	豆薯三絲	45g	蒙古鮮蔬	50g
	蜜汁腰果地瓜	55g	鮑菇瓠瓜	50g	絲瓜豆腐煲	50g	萵菜	50g	竹筍炒若絲	55g	青江菜	50g	關東煮	50g
	鵝白菜	50g	沙茶高麗菜	50g	空心菜	50g	大瓜素丸子	1碗	猴菇白菜	50g	羅宋湯	1碗	油菜	50g
			福山萵苣	50g	沙茶若羹湯	1碗			空心菜	50g			金菇海芽湯	1碗
			鮮筍皮絲湯	1碗					薑絲冬瓜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	55.2	g	53	g	59.6	g	65.4	g	61.1	g	62.2	g	77.2	g
脂肪	57.2	g	53.6	g	54.4	g	52.5	g	54.5	g	53.6	g	60.2	g
醣類	196.9	g	173	g	233.6	g	270.1	g	266.4	g	269.9	g	275.2	g
熱量	1523	Kcal	1386.2	Kcal	1662	Kcal	1814.4	Kcal	1800.6	Kcal	1809.7	Kcal	1951.6	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	夾心麵包	夾心麵包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
7/10		奶油蘭花干	蘭花干、奶油	7/12	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬		全素	奶香油片絲(全素)	豆干、豆薯、紅蘿蔔、奶油
		巧克力脆片	巧克力脆片			小瓜甜條	小黃瓜、素甜不辣、玉米筍
		青江菜	青江菜、薑			巧克力醬	巧克力醬
		香醇牛奶	奶粉			鵝白菜	鵝白菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	素三鮮燴麵	油麵、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、九層塔			五香黑干	豆干、杏鮑菇
	全素	番茄豆腐(全素)	豆輪、豆薯、九層塔			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		鮮菇甜豆	甜豆、豆薯、香菇、薑			青江菜	青江菜、薑
		皮絲高麗菜	高麗菜、玉米粒、皮絲、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
		空心菜	空心菜、薑				
		鮮蔬三絲湯	大白菜、豆干、秋葵、紅蘿蔔、香菇				
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	香Q米飯	白米
		家鄉小炒	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、薑			瓜仔若燥	豆干、素花瓜、素若碎、醬油
		素蚵仔雙酥	素蚵仔酥、杏鮑菇、九層塔			玉米素蝦仁	玉米粒、素蝦仁、豆薯、紅蘿蔔、青豆仁
		蜜汁腰果地瓜	地瓜、腰果、二砂			絲豆腐煲	豆腐、絲瓜、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			空心菜	空心菜、薑
						沙茶若羹湯	大白菜、素若羹、紅蘿蔔、木耳
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
7/11		蠔油麵常	麵常、杏鮑菇、素火腿、薑	7/13		豆沙包(全素)	豆沙包
		鮮味白菜	大白菜、秀珍菇、紅蘿蔔、香菇			腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔
		彩繪季豆	四季豆、玉米筍、紅蘿蔔、薑			茼蒿季豆	四季豆、茼蒿蟹若絲、美白菇、薑
		海芽味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌			福山萵苣	福山萵苣、薑
						阿華田	阿華田
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		孜然素排骨	素排骨、馬鈴薯、青豆仁、薑、孜然粉		蛋素	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬
		鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑		全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		莧菜	莧菜、薑			冬瓜封	冬瓜、皮絲、香菇、豆輪、薑
		粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂			脆炒芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、薑
						高麗菜	高麗菜、薑
						綠豆QQ	QQ、綠豆、二砂
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿
	蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁			奶香豆腐煲	豆腐、玉米筍、四季豆、素玉米濃湯粉、奶粉
	全素	糖醋油豆腐(全素)	油豆腐、鳳梨、青豆仁			花芝雙拼	素花芝圈、馬鈴薯薯條
		鮑菇瓠瓜	瓠瓜、杏鮑菇、薑			莧菜	莧菜、薑
		沙茶高麗菜	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬			大瓜素丸子	大黃瓜、素丸子、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		鮮筍皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑				

