

# 普台國民小學112年07月17日至112年07月23日菜單

普台國民小學112年07月17日至112年07月23日菜單														
日期	7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月22日		7月23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	草莓鬆餅(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份	沖繩黑糖捲	1份	薄片吐司	1份	夾心麵包	1份				
	高麗菜包(全素)	1份	醬爆豆包絲	55g	京醬干絲	55g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	和風四分干	55g				
	黑胡椒油腐	55g	綜合時蔬	45g	巧克力脆片	10g	洋芋沙拉(全素)	55g	綜合堅果	8g				
	金草瓠瓜	50g	鵝白菜	50g	青江菜	50g	醋溜小瓜	50g	莧菜	50g				
	青江菜	50g	麻香豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗	高麗菜	50g	奶綠	1碗				
	阿華田	1碗					米漿	1碗						
午餐	五穀飯	1碗	泡菜炒飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	漢堡	1份				
	腰果G丁	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	蘑菇醬燒豆輪	45g	鮮蔬麵常	55g	黑胡椒素排	1份				
	泰式打拋豆薯	50g	玉米干丁(全素)	55g	焗烤蔬菜煲	50g	黃金薯餅	1份	白醬螺旋麵	55g				
	長豆燴炒	50g	海芽炒金針菇	45g	大瓜豆皮	50g	鵝白菜	50g	G薯雙拼	1份				
	高麗菜	50g	空心菜	50g	福山萵苣	50g	粉圓豆花	1碗	青江菜	50g				
	冬菜冬粉湯	1碗	綠豆薏仁湯	1碗	番茄黃芽湯	1碗			南瓜濃湯	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	光泉鮮乳	一份						
晚餐	味噌烏龍湯麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗					番茄紅燒麵疙瘩	1.5碗
	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1份	鹹水G	55g	茶葉蛋(蛋素)	1份	五更常旺	50g					彩繪小油丁	55g
	紅燒百頁(全素)	55g	田園玉米	50g	茶香豆干(全素)	1份	玉筍冬瓜	50g					豆輪高麗菜	50g
	彩椒素腰花	55g	豆瓣紫茄	50g	秀菇季豆	55g	醬燒海茸	55g					西芹素羊若	50g
	芋香白菜	50g	油菜	50g	鵝白菜	50g	空心菜	50g					青江菜	50g
	莧菜	50g	豆腐三絲湯	1碗	馬鈴薯山藥湯	1碗	蘿蔔三絲湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份					當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	58.5	g	71.9	g	60.9	g	50	g	36.5	g		g	18.1	g
脂肪	47.3	g	58.8	g	52.6	g	48.3	g	55	g		g	36.1	g
醣類	275.7	g	253.5	g	246.2	g	251.8	g	139.6	g		g	90.6	g
熱量	1763.1	Kcal	1831	Kcal	1700.5	Kcal	1641.9	Kcal	1198.8	Kcal		Kcal	759.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬	(三)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲
7/17		高麗菜包(全素)	高麗菜包	7/19		京醬子絲	豆干、茼蒿蟹若絲、甜麵醬
		黑胡椒油腐	油豆腐、黑胡椒			巧克力脆片	巧克力脆片
		金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑			青江菜	青江菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			香醇牛奶	奶粉
		阿華田	阿華田、奶粉				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	地瓜飯	白米、地瓜
		腰果G丁	豆G、西洋芹、青椒、甜椒、腰果、薑			蘑菇醬燒豆輪	豆輪、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、薑
		泰式打拋豆薯	豆薯、豆干、番茄、九層塔、醬油			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		長豆燴炒	長豆、秀珍菇、玉米粒、甜椒、薑			大瓜豆皮	大黃瓜、香菇、豆皮
		高麗菜	高麗菜、薑			福山蔴苳	福山蔴苳、薑
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑			番茄黃芽湯	黃豆芽、番茄、豆皮
	晚餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍麵、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、海帶芽、味噌		晚餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、素火腿、青豆仁、素咖哩粉
	蛋素	紅燒虎皮蛋(蛋素)	水煮蛋、芝麻		蛋素	茶葉蛋(蛋素)	蛋、紅茶包
	全素	紅燒百頁(全素)	百頁豆腐；四季豆、紅蘿蔔		全素	茶香豆干(全素)	豆干、紅茶包
		彩椒素腰花	青椒、甜椒、素腱花、薑			秀菇季豆	四季豆、玉米筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		芋香白菜	大白菜、芋頭、筍干、香菇			鵝白菜	鵝白菜、薑
		萵菜	萵菜、薑			馬鈴薯山藥湯	馬鈴薯、山藥、玉米
(二)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
7/18		醬爆豆包絲	豆包、豆芽菜、木耳、醬油	7/20	蛋素	洋芋蛋沙拉(蛋素)	馬鈴薯、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、素沙拉醬
		綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔、白醋		全素	洋芋沙拉(全素)	馬鈴薯、玉米粒、豆干、紅蘿蔔
		鵝白菜	鵝白菜、薑			醋溜小瓜	小黃瓜、豆薯、木耳、枸杞、白醋
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂			高麗菜	高麗菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜		午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔			鮮蔬麵常	麵常、四季豆、甜椒
	全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔			黃金薯餅	薯餅、椒鹽粉
		海芽炒金針菇	金針菇、海帶芽、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	洋薏仁飯	白米、洋薏仁
		鹹水G	素G丁、竹筍、紅蘿蔔、木耳、薑			五更常旺	豆腐、豆常、酸菜、薑
		田園玉米	玉米粒、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔			玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、杏鮑菇、薑
		豆瓣紫茄	茄子、豆干、薑、豆瓣醬			醬燒海茸	海茸、豆芽菜、薑、醬油
		油菜	油菜、薑			空心菜	空心菜、薑
		豆腐三絲湯	大白菜、豆腐、秋葵、紅蘿蔔、香菇			蘿蔔三絲湯	白蘿蔔、金針菇、紅蘿蔔、木耳

