

普台國民小學112年07月24日至112年07月30日菜單

普台國民小學112年07月24日至112年07月30日菜單														
日期	7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		7月29日		7月30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	絲瓜麵線	1碗	奶皇包(奶素)	1份	夾心麵包	1份	薄片吐司	1份	燒餅	1份	藍莓鬆餅(蛋素)	1份		
	五香豆輪	45g	豆沙包(全素)	1份	番茄炒蛋(蛋素)	50g	醬爆干片	55g	香拌干絲	50g	芋泥包(全素)	1份		
	麻香雙耳	45g	鐵板油腐	45g	番茄豆腐(全素)	55g	地瓜溫沙拉	55g	枸杞大瓜	50g	鮮菇豆G	55g		
	紅燜雙色蘿蔔	50g	奶油洋芋絲	55g	奶油白菜	50g	奶酥醬	10g	福山萵苣	50g	巧克力脆片	10g		
	油菜	50g	莧菜	50g	鵝白菜	50g	空心菜	50g	奶茶	1碗	青江菜	50g		
			黑豆漿	1碗	米漿	1碗	豆漿紅茶	1碗			香醇牛奶	1碗		
午餐	胚芽飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	白醬焗烤飯	1.5碗	水餃	1份		
	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	筍香蘭花干	55g	香菇若燥	45g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	蜜汁干丁	55g	滷味小吃	55g		
	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	椒鹽甜不辣	45g	油燜桂竹筍	50g	彩椒烤麩(全素)	55g	番茄花菜	50g	鮮菇季豆	55g		
	泰式洋薯絲	55g	青江菜	50g	絲瓜冬粉	50g	玉米瓠瓜	50g	莧菜	50g	鵝白菜	50g		
	小瓜烤麩	55g	藥膳皮絲湯	1碗	高麗菜	50g	泡菜黑輪	50g	綠豆QQ	1碗	酸辣湯	1碗		
	福山萵苣	50g			冬瓜西米露	1碗	油菜	50g						
地瓜芋圓湯	1碗					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	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	光泉優酪乳	一份	麵包	一份				
晚餐	紫米飯	1碗	糙米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	鐵板麵	1.5碗	五穀飯	1碗				
	凍腐燴珍菇	50g	香椿滷蛋(蛋素)	1份	京醬豆常	50g	五味醬麵常	50g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份				
	竹筍三絲	55g	香椿豆干(全素)	1份	佛跳牆	50g	山藥捲	1份	咖哩豆包(全素)	1份				
	螞蟻上樹	50g	奶燜花菜	55g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	玉筍小瓜	55g				
	鵝白菜	50g	咖哩南瓜	50g	酸菜油腐湯	1碗	茶壺湯	1碗	鮑菇海根	55g				
	冬瓜海芽湯	1碗	空心菜	50g					高麗菜	50g				
		大瓜玉米湯	1碗					味噌豆腐湯	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				
營養成份分析														
蛋白質	59.9	g	68.4	g	62.1	g	64	g	76.4	g	23.2	g		g
脂肪	47.7	g	55.8	g	52.9	g	64.3	g	63.7	g	39.5	g		g
醣類	265.2	g	259.1	g	258.4	g	206.8	g	249.9	g	99.8	g		g
熱量	1729.7	Kcal	1812.2	Kcal	1758.4	Kcal	1660.9	Kcal	1877.6	Kcal	846.9	Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	絲瓜麵線	麵線、絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳	(三)	早餐	夾心麵包	夾心麵包
7/24		五香豆輪	豆輪、馬鈴薯	7/26	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐
		麻香雙耳	黑木耳、白木耳、枸杞、薑、麻油		全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄
		紅燜雙色蘿蔔	白蘿蔔、凍豆腐、紅蘿蔔、香菇、醬油			奶油白菜	大白菜、秀珍菇、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油
		油菜	油菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔絲			香菇若燥	豆干、豆薯、皮絲、香菇、素若碎
	全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆			油燜桂竹筍	竹筍、素若絲、薑、豆瓣醬
		泰式洋薯絲	豆薯、番茄			絲瓜冬粉	絲瓜、冬粉、皮絲、杏鮑菇、枸杞
		小瓜烤魷	小黃瓜、烤魷、美白菇、薑、素沙茶醬			高麗菜	高麗菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			冬瓜西米露	西谷米、冬瓜糖
		地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂		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
	晚餐	紫米飯	白米、紫米			京醬豆常	豆常、小黃瓜、玉米筍、甜麵醬
		凍腐燴珍菇	凍豆腐、青椒、秀珍菇、玉米筍			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑
		竹筍三絲	竹筍、紅蘿蔔、木耳			福山萵苣	福山萵苣、薑
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、豆干、豆瓣醬			酸菜油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、酸菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
		冬瓜海芽湯	冬瓜、海帶芽、薑				
(二)	早餐	奶皇包(奶素)	奶皇包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
7/25		豆沙包(全素)	豆沙包	7/27		醬爆干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔、醬油
		鐵板油腐	油豆腐、豆芽菜、黑胡椒粒			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		奶油洋芋絲	馬鈴薯、玉米粒、奶油			奶酥醬	奶酥醬
		莧菜	莧菜、薑、枸杞			空心菜	空心菜、薑
		黑豆漿	黑豆、二砂			豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂
	午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	小米飯	白米、小米
		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、薑		蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、青椒、椒鹽粉		全素	彩椒烤魷(全素)	烤魷、馬鈴薯、甜椒
		青江菜	青江菜、薑			玉米瓠瓜	瓠瓜、玉米粒、香菇
		藥膳皮絲湯	馬鈴薯、皮絲、藥膳包			泡菜黑輪	大白菜、素泡菜、素黑輪、木耳
						油菜	油菜、薑
						蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
	蛋素	香椿滷蛋(蛋素)	水煮蛋、香椿醬			五味醬麵常	麵常、杏鮑菇、薑、番茄醬
	全素	香椿豆干(全素)	豆干、香椿醬			山藥捲	山藥捲
		奶焗花菜	花椰菜、鴻喜菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉			青江菜	青江菜、薑
		咖哩南瓜	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		空心菜	空心菜、薑				
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				

