

# 普台國民小學112年08月21日至112年08月27日菜單

普台國民小學112年08月21日至112年08月27日菜單															
日期	8月21日		8月22日		8月23日		8月24日		8月25日		8月26日		8月27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	小米飯	1碗	什錦板條	1.5碗	茄汁炒飯	1.5碗	麻醬拌麵	1.5碗	紫米飯	1碗					
	三杯豆干	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	滷味小吃	55g	菜脯煎蛋(蛋素)	1份	醬油炒蛋(蛋素)	50g					
	粉絲煲	45g	海芽豆腐(全素)	55g	香酥茄子	45g	香煎豆腐(全素)	1份	醬爆干片(全素)	55g					
	芝麻海帶根	50g	花菜黑輪	55g	素羊若空心菜	50g	咖哩蒲瓜	50g	絲瓜麵線	50g					
	萵菜	50g	高麗菜	50g	大瓜素丸湯	1碗	油菜	50g	彩繪素腰花	50g					
	鮮蔬白菜湯	1碗	枸杞銀耳湯	1碗			綠豆QQ	1碗	鵝白菜	50g					
									酸菜油腐湯	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															
晚餐	古早味炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	胚芽飯	1碗	芝麻飯	1碗	香Q米飯	1碗				夏威夷炒飯	1.5碗
	茄汁燒蛋(蛋素)	1份	泡菜G丁	55g	香椿滷蛋(蛋素)	1份	蠔油麵常	50g	筍香若燥	45g				日式壽喜燒	50g
	茄汁油豆腐(全素)	1份	沙茶筍絲羹	50g	香椿豆包(全素)	1份	猴菇白菜	50g	宮保小瓜	55g				花芝雙拼	45g
	馬蹄條	1份	山藥總匯	50g	豆豉苦瓜	50g	彩繪三丁	50g	酥炸雙菇	45g				鵝白菜	50g
	鵝白菜	50g	青江菜	50g	西芹甜條	50g	高麗菜	50g	空心菜	50g				南瓜濃湯	1碗
	香菇蘿蔔湯	1碗	榨菜金針湯	1碗	萵菜	50g	冬瓜玉米湯	1碗	藥膳皮絲湯	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				當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>															
蛋白質	46.6	g	46	g	65.6	g	43.1	g	48.5	g		g	19.6	g	
脂肪	45.5	g	44.5	g	59.2	g	49.4	g	47	g		g	35.4	g	
醣類	210.6	g	197.8	g	207.3	g	195.4	g	210.2	g		g	116.6	g	
熱量	1437.8	Kcal	1375.3	Kcal	1623.8	Kcal	1398.3	Kcal	1458.4	Kcal		Kcal	863.2	Kcal	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細	
(一)	早餐			(三)	早餐			
8/21				8/23				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、番茄醬	
		三杯豆干	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、九層塔、薑			滷味小吃	豆干、紫米糕、玉米、蒟蒻小卷、薑	
		粉絲煲	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			香酥茄子	茄子、麵粉、椒鹽粉	
		芝麻海帶根	海帶根、豆干、甜椒、芝麻、薑			素羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑	
		苜菜	苜菜、薑			大瓜素丸湯	大黃瓜、素丸子、紅蘿蔔、薑	
		鮮蔬白菜湯	大白菜、紅蘿蔔絲、薑					
	晚餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米	
		蛋素	茄汁燒蛋(蛋素)	蛋、青豆仁		蛋素	香椿滷蛋(蛋素)	蛋、香椿醬
		全素	茄汁油豆腐(全素)	油豆腐、青豆仁		全素	香椿豆包(全素)	豆包、香椿醬
			馬蹄條	馬蹄條			豆豉苦瓜	苦瓜、薑、豆豉
			鵝白菜	蚵白菜、薑			西洋芹	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔
			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔			苜菜	苜菜、薑
							味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌
(二)	早餐			(四)	早餐			
8/22				8/24				
	午餐	什錦板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油		午餐	麻醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、芝麻醬	
		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽		蛋素	菜脯煎蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔
		全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、海帶芽		全素	香煎豆腐(全素)	豆腐
			花菜黑輪	花椰菜、素黑輪、薑			咖哩蒲瓜	瓠瓜、杏鮑菇、木耳、咖哩粉
			高麗菜	高麗菜、薑			油菜	油菜、薑
			枸杞銀耳湯	白木耳、冬瓜糖、枸杞			綠豆QQ	QQ、綠豆、二砂
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	芝麻飯	白米、芝麻	
			泡菜G丁	素G丁、高麗菜、素食泡菜、青椒			蠔油麵常	麵常、甜椒、薑
			沙茶筍絲羹	竹筍、素若羹、蒟蒻蟹若絲、薑			猴菇白菜	大白菜、芋頭、猴頭菇、木耳、薑
			山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍			彩繪三丁	小黃瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔
			青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
			榨菜金針湯	榨菜、紅蘿蔔、素若絲、金針			冬瓜玉米湯	冬瓜、玉米、薑

