普台國民小學112年08月28日至112年09月03日菜單

日期	8月28日		8月29日		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3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	薄片吐司	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	餐包(蛋素)	1份	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	腐皮芽菜	45g	芋泥包(全素)	1份	蠔油麵腸	55g	豆沙包(全素)	1份	黑糖捲(全素)	1份				
	小瓜甜條	50g	照燒干丁	55g	羅漢粉絲	50g	奶油蘭花干	50g	黑胡椒油片	55g				
	巧克力醬	6g	秀菇花菜	50g	彩繪季豆	55g	地瓜溫沙拉	55g	火腿高麗菜	50g				
	鵝白菜	50g	玉米脆片	10g	海芽味噌湯	1碗	青江菜	50g	五彩球	10g				
	奶茶	1碗	空心菜	50g			米漿	1碗	油菜	50g				
			香醇牛奶	1碗					阿華田	1碗				
午餐	中華炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	香Q米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	鐵板麵	1.5碗				
	滷味小吃	55g	三杯炒蛋(蛋素)	50g	雲南豆腐蓉	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	腰果G丁	55g				
	山藥捲	1份	三杯干丁(全素)	55g	瓠瓜三絲	50g	咖哩油片絲(全素)	55g	天婦羅	1份				
	油菜	50g	絲瓜麵線	50g	酥炸杏鮑菇	55g	焗烤蔬菜煲	50g	空心菜	50g				
	羅宋湯	1碗	麻婆豆腐	55g	莧菜	50g	高麗菜	50g	冬瓜丸子湯	1碗				
			青江菜	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	地瓜芋圓湯	1碗						
			QQ冬瓜茶	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	光泉米漿	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份						
晚餐	麥片飯	1份	素三鮮燴飯	1.5碗	沙茶若羹麵	1.5碗	小米飯	1碗					蘑菇奶油螺旋麵	
	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	鮮菇豆G	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	海結油豆腐	55g					蜜汁豆干	
	瓜仔油腐(全素)	55g	甘梅薯條	50g	五香油腐(全素)	1份	時菇大瓜	50g					黃金薯餅	
	紅尤高麗菜	55g	空心菜	50g	筍香燴什錦	55g	馬蹄條	55g					空心菜	
	薑絲海根	50g	金菇海芽湯	1碗	番茄豆包	50g	鵝白菜	50g					南瓜濃湯	
	福山萵苣	50g			油菜	50g	冬菜冬粉湯	1碗						
	筍片豆輪湯	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	54.3	g	69.5	g	64	g	60.2	g	30.4	g		g	13.1	g
脂肪	47.7	g	53.5	g	55.3	g	56.4	g	39	g		g	35.2	g
醣類	236.9	g	289.3	g	225	g	293.7	g	159.5	g		g	73.8	g
熱量	1594.9	Kcal	1917	Kcal	1653.2	Kcal	1923.4	Kcal	1110.7	Kcal		Kcal	664.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	薄片吐司	白吐司	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
8/28		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔	8/30		蠔油麵腸	麵常、甜椒、薑
		小瓜甜條	小黃瓜、素甜不辣、玉米筍、甜椒			羅漢粉絲	大白菜、冬粉、素火腿、木耳、金針、薑
		巧克力醬	巧克力醬			彩繪季豆	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			海芽味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	香Q米飯	白米
		滷味小吃	豆干、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑			雲南豆腐蓉	豆腐、素若碎、素火腿、下菇、芹菜、薑、豆酥粉
		山藥捲	山藥捲			瓠瓜三絲	瓠瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		油菜	油菜、薑			酥炸杏鮑菇	杏鮑菇、椒鹽粉
		羅宋湯	馬鈴薯、大白菜、番茄、香菇、薑			莧菜	莧菜、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	沙茶若羹麵	白油麵、大白菜、素若羹、玉米粒、紅蘿蔔、木耳
	蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、白蘿蔔、麻油瓜		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、醬油
	全素	瓜仔油腐(全素)	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜		全素	五香油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇、醬油
		紅尤高麗菜	高麗菜、素紅尤、黃甜椒、薑			筍香燴什錦	竹筍、素蟹若絲、杏鮑菇、薑絲、醬油
		薑絲海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑			番茄豆包	豆包、番茄、馬鈴薯、青豆仁、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油菜	油菜、薑
		筍片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
8/29		芋泥包(全素)	芋泥包	8/31		豆沙包(全素)	豆沙包
		照燒干丁	四分干、杏鮑菇、芝麻			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		秀菇花菜	花椰菜、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		玉米脆片	玉米脆片			青江菜	青江菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、芋頭、紅蘿蔔、薑
	蛋素	三杯炒蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑		蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
	全素	三杯干丁(全素)	豆干、杏鮑菇、九層塔、薑		全素	咖哩油片絲(全素)	馬鈴薯、豆干、素咖哩粉
		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔、木耳、薑			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		麻婆豆腐	豆腐、素若碎、豆瓣醬			高麗菜	高麗菜、枸杞、薑
		青江菜	青江菜、薑			地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂
		QQ冬瓜茶	QQ、冬瓜茶				
	晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	小米飯	白米、小米
		鮮菇豆G	豆G、玉米粒、鴻喜菇、紅蘿蔔			海結油豆腐	油豆腐、海帶結、杏鮑菇、薑
		甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉			時菇大瓜	大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、薑
		空心菜	空心菜、薑			馬蹄條	馬蹄條
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
						冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬	(日)	早餐		
9/1		黑糖捲(全素)	黑糖捲	9/3			
		黑胡椒油片	豆干、豆薯、紅蘿蔔、黑胡椒				
		火腿高麗菜	高麗菜、素火腿、香菇				
		五彩球	五菜球				
		油菜	油菜、薑				
		阿華田	阿華田、奶粉				
	午餐	鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁		午餐		
		腰果G丁	豆G、豆薯、小黃瓜、甜椒、腰果、薑				
		天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉、椒鹽粉				
		空心菜	空心菜、薑				
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素丸子、薑				
	晚餐				晚餐	蘑菇奶油螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、馬鈴薯、素火腿、青豆仁、素玉米濃湯粉、奶粉
						蜜汁豆干	豆干、秀珍菇、芝麻
						黃金薯餅	薯餅、椒鹽粉
						空心菜	空心菜、薑
						南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉
(六)	早餐						
9/2							
	午餐						
	晚餐						