

普台國民小學112年09月04日至112年09月10日菜單

普台國民小學112年09月04日至112年09月10日菜單														
日期	9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10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	小米粥	1碗	奶酥鬆餅(蛋素)	1份	奶皇包(蛋素)	1份	牛奶夾心麵包	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	鮮蔬米粉湯	1.5碗	薄片吐司	1份
	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1份	高麗菜包(全素)	1份	起絲滑蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	沙茶干片	55g	香拌干絲	55g
	菜脯干丁(全素)	55g	鮮菇豆G	55g	鐵板油豆腐	55g	起司牛蒡排(全素)	1份	和風四分干	55g	大瓜豆皮	50g	白菜雙菇	50g
	醋溜小瓜	55g	洋芋溫沙拉	50g	奶油洋芋絲	55g	鳳梨木耳	50g	紅棗高麗菜	50g	黑糖小饅頭	1份	藍莓果醬	5g
	芝麻小饅頭	1份	鵝白菜	50g	莧菜	50g	巧克力脆片	10g	綜合堅果	10g	莧菜	50g	空心菜	50g
	油菜	50g	黑豆漿	1碗	米漿	1碗	福山萵苣	50g	油菜	50g			豆漿紅茶	1碗
	素若鬆	10g					奶綠	1碗	香醇牛奶	1碗				
午餐	香Q米飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	地瓜飯	1碗	香Q米飯	1碗	燕麥飯	1碗
	皮絲若燥	45g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	麻油G丁	55g	醬爆干片	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	海結滷蛋(蛋素)	1份	豆腐炒蛋(蛋素)	50g
	宮廷年糕	50g	樹子蒸油腐(全素)	55g	高麗菜甜條	50g	香酥薯餅	1份	番茄豆腐(全素)	55g	海結油腐(全素)	55g	豆豉豆腐(全素)	55g
	玉米瓠瓜	50g	孜然時蔬	55g	芝麻拌海帶根	55g	油菜	50g	清燒冬瓜	50g	關東煮	50g	筍絲若羹	50g
	油菜	50g	莧菜	50g	空心菜	50g	粉圓豆花	1碗	秀菇花菜	55g	黑胡椒豆芽菜	50g	大瓜玉筍	50g
	茶壺湯	1碗	芋頭西米露	1碗	四神湯	1碗			鵝白菜	50g	青江菜	1碗	福山萵苣	50g
									蘿蔔玉米湯	1碗	筍片皮絲湯		百香雙Q	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	波蜜乳酸多	一份	麵包	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	烏龍炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	沙茶若羹麵	1.5碗	漢堡	1份
	茄汁麵常	55g	豆瓣豆腐	55g	三杯炸蛋(蛋素)	1份	咖哩豆常	55g	醬爆蘭花干	55g	炸素熱狗	1份	黑胡椒素排	1份
	素蚵仔雙酥	45g	海帶三絲	55g	三杯黑干(全素)	55g	鮑菇季豆	55g	芋頭餅	1份	炸薯餅	1份	白醬通心粉	50g
	鮑菇雙花	55g	奶焗白菜	50g	砂鍋什錦	50g	絲瓜冬粉	50g	空心菜	50g	炸素花芝圈	1份	◎G薯雙拼	1份
	青江菜	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	莧菜	50g	豆腐三絲湯	1碗	炸素G塊	1份	鵝白菜	50g
			冬菜冬粉湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗	大瓜豆皮湯	1碗					玉米濃湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	63.7	g	69	g	67.8	g	61.6	g	66.7	g	69.5	g	73.2	g
脂肪	52.1	g	53.2	g	59.7	g	56.1	g	62.1	g	60	g	56.2	g
醣類	251.7	g	290	g	284.3	g	225.4	g	290.1	g	221.7	g	286.4	g
熱量	1730.3	Kcal	1914.5	Kcal	1944.5	Kcal	1652	Kcal	1986.2	Kcal	1705.3	Kcal	1944.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	小米粥	白米、小米	(三)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包
9/4	蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔	9/6	高麗菜包(全素)	高麗菜包	
	全素	菜脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔		鐵板油豆腐	油豆腐、豆芽菜、黑胡椒	
		醋溜小瓜	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳		奶油洋芋絲	馬鈴薯、玉米粒、奶油	
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭		莧菜	莧菜、薑	
		油菜	油菜、薑		米漿	白米、焦花生、二砂	
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	香Q米飯	白米、小米		午餐	糙米飯	白米、糙米
		皮絲若燥	豆干、白蘿蔔、皮絲、香菇、素若碎		麻油G丁	素G丁、凍豆腐、素紅尤、香菇、薑、麻油	
		宮廷年糕	高麗菜、年糕、素黑輪、醬油		高麗菜甜條	高麗菜、素甜不辣、紅蘿蔔	
		玉米瓠瓜	瓠瓜、玉米粒、香菇		芝麻拌海帶根	海帶根、金針菇、薑、芝麻	
		油菜	油菜、薑		空心菜	空心菜、薑	
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳		四神湯	馬鈴薯、皮絲、洋蔥仁、芡實、茯苓	
	晚餐	麵線糊	紅麵線、竹筍、素肉羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	烏龍炒麵	小烏龍麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		茄汁麵常	麵常、四季豆、薑、番茄醬		蛋素	三杯炸蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、九層塔、薑
		素蚵仔雙酥	素蚵仔酥、豆腐、九層塔		全素	三杯黑干(全素)	豆干、杏鮑菇、九層塔、薑
		鮑菇雙花	花椰菜、杏鮑菇、素紅尤、薑			砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針
		青江菜	青江菜、薑			青江菜	青江菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌
(二)	早餐	奶酥鬆餅(蛋素)	鬆餅、奶酥醬	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	夾心麵包
9/5	全素	芋泥包(全素)	芋泥包	9/7	蛋素	起絲滑蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、乳酪絲
		鮮菇豆G	豆G、玉米粒、鴻喜菇、紅蘿蔔		全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑、枸杞
		鵝白菜	鵝白菜、薑			巧克力脆片	巧克力脆片
		黑豆漿	黑豆、二砂			福山萵苣	福山萵苣、薑
						奶綠	綠茶包、奶粉、二砂
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉		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	香菇蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇			醬爆干片	豆干、小黃瓜、紅蘿蔔
	全素	樹子蒸油豆腐(全素)	油豆腐、薑、樹子			香酥薯餅	薯餅
		孜然時蔬	地瓜、馬鈴薯、毛豆、孜然粉、椒鹽粉			油菜	油菜、薑
		莧菜	莧菜、薑			粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		豆瓣豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆醬醬			咖哩豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、素咖哩粉
		海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			鮑菇季豆	四季豆、錫蘭蟹若絲、杏鮑菇、薑
		奶焗白菜	大白菜、秀珍菇、錫蘭蟹若絲、香菇、素玉米濃湯粉			絲瓜冬粉	絲瓜、冬粉、皮絲、杏鮑菇
		福山萵苣	福山萵苣、薑			莧菜	莧菜、薑
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑			大瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮

