

# 普台國民小學112年09月11日至112年09月17日菜單

普台國民小學112年09月11日至112年09月17日菜單														
日期	9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16日		9月17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	烤饅頭(蛋素)	1份	海苔壽司飯	1碗	燒餅	1份	薄片吐司	1份	草莓夾心麵包	1份				
	黑糖捲(全素)	1份	海苔片	1片	榨菜油片絲	50g	奶油蘭花干	55g	鮮蔬豆包	50g				
	彩繪小油丁	55g	美乃滋玉米	40g	鮮菇蒲瓜	50g	腐皮小瓜	55g	地瓜溫沙拉	55g				
	豆皮白菜	50g	素若鬆	10g	鵝白菜	50g	巧克力醬	6g	玉米脆片	10g				
	福山萵苣	50g	小黃瓜絲	30g	麻香豆漿	1碗	萵菜	50g	高麗菜	50g				
	香醇牛奶	1碗	日式味噌湯	1碗			米漿	1碗	黑糖烤奶	1碗				
午餐	香菇素燥麵	1.5碗	五穀飯	1碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	水餃	1份				
	紅燒豆常	55g	黑胡椒炒蛋(蛋素)	50g	茶香干丁	55g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	糯米椒干片	55g				
	黑輪花菜	55g	黑胡椒干絲(全素)	55g	花芝雙拼	1份	麻婆豆腐(全素)	55g	芝麻球	1份				
	高麗菜	50g	奶焗白菜	50g	青江菜	50g	泰式青木瓜	55g	鵝白菜	50g				
	竹筍豆輪湯	1碗	芹香豆包絲	55g	薑絲冬瓜湯	1碗	炸雙粿	1份	酸辣湯	1碗				
			油菜	50g			福山萵苣	50g						
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	紅豆芋圓	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	韓式炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	咖哩燴麵	1.5碗					奶香田園炒飯	1.5碗
	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份	滷味小吃	55g	照燒滷蛋(蛋素)	1份	茄汁豆常	55g					醬爆豆G	55g
	蘑菇醬燒豆輪(全素)	50g	椒鹽甜不辣	45g	照燒油腐(全素)	1份	紅燒獅子頭	1份					海苔雙薯	40g
	酸菜紫米糕	55g	萵菜	50g	豆薯甜豆	55g	油菜	50g					青江菜	50g
	大瓜麵筋	50g	山藥玉米湯	1碗	海帶三絲	55g	金菇海芽湯	1碗					大瓜豆皮湯	1碗
	鵝白菜	50g			高麗菜	50g								
水果	黃芽番茄湯	1碗			蘿蔔丸子湯	1碗								
	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	62.6	g	64	g	75.9	g	59.3	g	36.9	g	g	g	19.8	g
脂肪	51	g	52.8	g	63.4	g	52.2	g	48.6	g	g	g	35.1	g
醣類	258.9	g	292.4	g	257.3	g	257.1	g	171.2	g	g	g	121.2	g
熱量	1743.7	Kcal	1900.6	Kcal	1904.2	Kcal	1735.6	Kcal	1269.6	Kcal	Kcal	Kcal	880.7	Kcal



