

普台國民小學112年09月18日至112年09月24日菜單

日期	9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日		9月24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	清粥	1碗	草莓夾心麵包	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份	薄片吐司	1份	藍莓夾心麵包	1份	刈包	1份
	紅燒豆G	55g	腰果炒蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1份	沙茶干絲	55g	沙茶炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆包絲	55g	香拌干絲	55g
	紅尤高麗菜	50g	腰果腐皮(全素)	45g	蠔油蘭花干	55g	綜合時蔬	50g	沙茶油片絲(全素)	55g	丸片雙花	55g	黃芽麵筋	50g
	牛奶小饅頭	1份	洋芋溫沙拉	55g	時蔬冬粉	50g	高麗菜	50g	小瓜脆常	55g	綜合堅果	10g	芝麻糖粉	6g
	福山萵苣	50g	青江菜	6g	福山萵苣	50g	香醇牛奶	1碗	草莓果醬	50g	莧菜	50g	油菜	50g
	豆漿	10g	阿華田	50g	米漿	1碗			鵝白菜	1碗	奶茶	1碗	白菜味噌湯	1碗
				1碗					豆漿					
午餐	炸醬拌麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	泡菜炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗	糙米飯	1碗
	黃金豆腐	55g	五更豆腐旺	55g	豆腐蒸蛋(蛋素)	50g	腰果G丁	55g	干丁若燥	45g	木須炒蛋(蛋素)	50g	海芽炒蛋(蛋素)	50g
	蒟蒻雙花	55g	醋溜小瓜	55g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	炸茄子	45g	冬瓜封	50g	木須干絲(全素)	55g	海芽豆腐(全素)	55g
	鵝白菜	50g	油燻鮮筍	55g	針菇海茸	55g	福山萵苣	50g	椒鹽薯塊	45g	鴻菇紅絲煎餅	1份	絲瓜麵線	50g
	什錦蔬菜湯	1碗	莧菜	50g	紅仁天婦羅	1份	南瓜濃湯	1碗	青江菜	50g	鵝白菜	50g	麻醬龍鬚菜	50g
			海芽味噌湯	1碗	油菜	50g			珍珠奶茶	1碗	金茸大瓜湯	1碗	高麗菜	50g
				冬瓜西米露	1碗								仙草米苔目甜湯	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
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	香Q米飯	1碗	芋香炒飯	1.5碗	鮮蔬板條	1.5碗	燕麥飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	酸辣湯麵疙瘩	1.5碗
	筍干滷蛋(全素)	1份	季豆干片	55g	古早味滷油腐	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份	蘑菇醬豆輪	45g	咖哩油腐	55g	時蔬豆常	50g
	筍干豆干(全素)	1份	香酥薯餅	1份	西芹素羊若	50g	茶香豆包(全素)	1份	鹹水筍片	50g	海帶三絲	50g	G薯雙拼	1份
	泡菜年糕	55g	高麗菜	50g	鵝白菜	50g	皮絲花菜	55g	油菜	50g	關東煮	55g	玉米瓠瓜	50g
	玉筍山藥	55g	蘿蔔玉米湯	1碗	茶壺湯	1碗	白菜滷	50g	紅絲海結湯	1碗	福山萵苣	50g	青江菜	50g
	油菜	50g					莧菜	50g			香菇竹筍湯	1碗		
	冬瓜丸子湯	1碗					番茄豆腐湯	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	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	67.6	g	57.5	g	60.5	g	72.1	g	66.9	g	79.1	g	49.7	g
脂肪	55	g	55.4	g	51.3	g	59.8	g	54.1	g	60.1	g	49.8	g
醣類	258.8	g	270.5	g	261.1	g	246	g	269.1	g	334.3	g	206.2	g
熱量	1801.3	Kcal	1810.8	Kcal	1748.4	Kcal	1810.9	Kcal	1831.6	Kcal	2194.1	Kcal	1471.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	清粥	白米	(三)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
9/18		紅燒豆G	豆G、杏鮑菇、薑、醬油	9/20		芋泥包(全素)	芋泥包
		紅尤高麗菜	高麗菜、素紅尤、甜椒、薑			蠔油蘭花干	蘭花干、杏鮑菇、薑
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		豆漿	豆漿			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉		蛋素	豆腐蒸蛋(蛋素)	蛋、豆腐、紅蘿蔔、素若碎、薑
		筍蕪雙花	花椰菜、素花芝、薑		全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆
		鵝白菜	鵝白菜、薑			針菇海茸	海茸、金針菇、薑
		什錦蔬菜湯	大白菜、油片、秋葵、紅蘿蔔、香菇			紅仁天婦羅	紅蘿蔔、青椒、杏鮑菇
						油菜	油菜、薑
						冬瓜西米露	西谷米、冬瓜糖
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳
	蛋素	筍干滷蛋(全素)	蛋、筍干			古早味滷油腐	油豆腐、白蘿蔔
	全素	筍干豆干(全素)	豆干、筍干			西芹素羊若	西洋芹、紅蘿蔔、素羊若、香菇、薑
		泡菜年糕	高麗菜、年糕、素食泡菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		油菜	油菜、薑				
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素丸子、薑				
(二)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
9/19	蛋素	腰果炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、腰果、紅蘿蔔	9/21		沙茶干絲	豆干、四季豆、紅蘿蔔、素沙茶醬
	全素	腰果腐皮(全素)	豆薯、豆皮、腰果、紅蘿蔔			綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔、白醋
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬			高麗菜	高麗菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			香醇牛奶	奶粉
		阿華田	阿華田、奶粉				
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜
		五更豆腐旺	豆腐、豆常、酸菜、薑			腰果G丁	豆G、馬鈴薯、青椒、甜椒、腰果、薑
		醋溜小瓜	小黃瓜、素紅尤、木耳、薑			炸茄子	茄子、杏鮑菇、椒鹽粉
		油燜鮮筍	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬			福山萵苣	福山萵苣、薑
		莧菜	莧菜、薑			南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉
		海芽味噌湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、味噌				
	晚餐	芋香炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
		季豆干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔		蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包
		香酥薯餅	小三角薯餅、椒鹽粉		全素	茶香豆包(全素)	豆包、紅茶包
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			皮絲花菜	花椰菜、皮絲、甜椒、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米			白菜滷	大白菜、素紅尤、木耳、豆皮、薑
						莧菜	莧菜、薑
						番茄豆腐湯	豆腐、番茄、下菇、薑

