

普台國民小學112年09月25日至112年10月01日菜單

普台國民小學112年09月25日至112年10月01日菜單														
日期	9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30日		10月1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	麻油麵線	1碗	造型饅頭	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	奶酥鬆餅(蛋素)	1份						
	彩繪干片	55g	奶油蘭花干	55g	鮮菇豆G	55g	豆沙包(全素)	1份						
	醋溜小瓜	55g	金茸瓠瓜	50g	紅棗高麗菜	50g	木須豆包絲	55g						
	鵝白菜	50g	玉米脆片	10g	鮑菇季豆	50g	番茄花菜	55g						
	白菜鮮蔬湯	1碗	青江菜	50g	豆漿紅茶	1碗	油菜	50g						
			香醇牛奶	1碗			米漿	1碗						
午餐	古早味炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗						
	京醬烤麩	50g	雪花豆腐(蛋素)	55g	泡菜G丁	55g	蜜汁干丁	55g						
	蔬菜煎餅	1份	奶香豆腐(全素)	55g	芽菜油片絲	50g	天婦羅	1份						
	福山萵苣	50g	綜合炸物	50g	時蔬冬粉	55g	福山萵苣	50g						
	芋頭西米露	1碗	黃豆滷海帶結	50g	鵝白菜	50g	大瓜紅片湯	1碗						
			油菜	50g	檸檬愛玉	1碗								
		沙茶蘿蔔湯	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						
點心	綠豆仙草蜜	一份	麵包	一份	麵包	一份								
晚餐	香Q米飯	1碗	咖哩濃湯麵	1.5碗	夏威夷炒飯	1.5碗							什錦燴飯	1.5碗
	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1份	日式燒白菜	50g	家常滷蛋(蛋素)	1份							東山干丁	55g
	紅燒麵常(全素)	55g	秀菇花菜	55g	家常滷豆干(全素)	1份							鹹酥小吃	45g
	什錦山藥	55g	五彩鮮筍	55g	芝麻球雙拼	1份							油菜	50g
	古早味筍干	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g							蘿蔔海芽湯	1碗
	高麗菜	50g			薑絲冬瓜湯	1碗								
	海芽味噌豆腐湯	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
營養成份分析														
蛋白質	60.5	g	67.6	g	66.7	g	30.5	g		g		g	18.5	g
脂肪	52.7	g	53.8	g	55.5	g	41.2	g		g		g	35	g
醣類	234.9	g	274.8	g	250.4	g	163.6	g		g		g	114	g
熱量	1655.1	Kcal	1853.4	Kcal	1768	Kcal	1147.2	Kcal		Kcal		Kcal	844.8	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細		
9/25	早餐	麻油麵線	麵線、麻油	9/27	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕		
		彩繪干片	豆干、四季豆、甜椒、紅蘿蔔			鮮菇豆G	豆G、玉米粒、鴻喜菇、紅蘿蔔		
		醋溜小瓜	小黃瓜、豆薯、木耳、枸杞、白醋			紅棗高麗菜	高麗菜、豆皮、薑、紅棗		
		鵝白菜	蚵白菜、薑			鮑菇季豆	四季豆、蒟蒻蟹若絲、杏鮑菇、薑		
		白菜鮮蔬湯	大白菜、豆腐、角螺、薑			豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂		
	午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		午餐	五穀飯	白米、五穀米		
		京醬烤麩	烤麩、甜椒、甜麵醬			泡菜G丁	素G丁、大白菜、素食泡菜、青椒		
		蔬菜煎餅	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、麵粉、椒鹽粉			芽菜油片絲	豆芽菜、油片、紅蘿蔔、木耳、薑		
		福山萵苣	福山萵苣、薑			時蔬冬粉	高麗菜、素火腿、冬粉、木耳		
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			鵝白菜	蚵白菜、薑		
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿		
		蛋素	紅燒虎皮蛋(蛋素)			蛋、芝麻、醬油	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、醬油
		全素	紅燒麵筋(全素)			麵筋、甜椒、薑、芝麻、醬油	全素	家常滷豆干(全素)	豆干、杏鮑菇、醬油
		什錦山藥	山藥、洋芋、玉米筍			芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條		
		古早味筍干	筍干、酸菜、薑			青江菜	青江菜、薑		
	早餐	高麗菜	高麗菜、薑	9/28	早餐	切酥鬆餅(蛋素)	鬆餅、奶酥醬		
		海芽味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽			豆沙包(全素)	豆沙包		
		造型饅頭	饅頭			木須豆包絲	豆包、豆芽菜、木耳、醬油		
		奶油蘭花干	蘭花干、奶油			番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬		
		金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑		
	午餐	玉米脆片	玉米脆片		午餐	米漿	白米、焦花生		
		青江菜	青江菜、薑			黑胡椒鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁、黑胡椒		
		香醇牛奶	奶粉			蜜汁子丁	豆干、秀珍菇、芝麻		
		糙米飯	白米、糙米			天婦羅	地瓜、南瓜、青椒、麵粉		
		蛋素	雪花豆腐(蛋素)			蛋、豆腐、毛豆仁、奶粉	福山萵苣	福山萵苣、薑	
	晚餐	奶香豆腐(全素)	豆腐、素紅尤、毛豆仁、奶粉		晚餐	大瓜紅片湯	大黃瓜、紅蘿蔔、薑		
		綜合炸物	地瓜薯條、素甜不辣、青椒、椒鹽粉						
		黃豆滷海帶結	海帶結、豆干、黃豆、薑						
		油菜	油菜、薑						
		沙茶蘿蔔湯	白蘿蔔、素肉羹、紅蘿蔔、素沙茶醬						
	晚餐	咖哩濃湯麵	小烏龍麵、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔		晚餐				
		日式燒白菜	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑						
		秀菇花菜	花椰菜、秀珍菇、素火腿、薑						
		五彩鮮筍	竹筍、青椒、甜椒、木耳						
		福山萵苣	福山萵苣、薑						

