普台國民小學112年10月02日至112年10月08日菜單

日期	10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8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	鮮蔬米粉湯	1碗	牛奶夾心麵包	1份	燒餅	1份	餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份				
	筍香蘭花干	50g	茶香干丁	55g	京醬干絲	55g	芋泥包(全素)	1份	彩繪小油丁	55g				
	秀菇小瓜	55g	奶油白菜	50g	鮮菇大瓜	50g	腐皮芽菜	50g	豆皮瓠瓜	50g				
	黑糖小饅頭	1份	五彩球	10g	福山萵苣	50g	黑胡椒洋芋絲	50g	藍莓果醬	8g				
	鵝白菜	50g	青江菜	50g	米漿	1碗	油菜	50g	福山萵苣	50g				
			奶綠	1碗			麻香豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗				
午餐	紫米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	水餃	1份				
	泡菜部隊鍋	50g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	蠔油干片	55g	紅仁煎蛋(蛋素)	1份	滷味小吃	55g				
	蒟蒻海帶絲	55g	奶香油片絲(全素)	55g	焗烤蔬菜煲	55g	香煎豆腐(全素)	1份	炸金針	45g				
	黃芽麵筋	50g	炸雙粿	1份	青江菜	50g	鹹水筍片	55g	油菜	50g				
	油菜	55g	鵝白菜	50g	冬瓜腐皮湯	1碗	焗汁洋芋	55g	酸辣湯	1碗				
	大瓜油腐湯	1碗	綠豆芋圓湯	1碗			鵝白菜	50g						
							冬瓜QQ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				
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	中華炒麵	1.5碗						
	麻婆燒蛋(蛋素)	1份	雲南豆腐蓉	55g	香Q滷蛋(蛋素)	1份	糖醋麵常	55g						
	麻婆豆腐(全素)	55g	花菜炒鮮蔬	55g	香滷油豆腐(全素)	1份	甘梅薯條	45g						
	鮮菇冬瓜	50g	蜜汁腰果地瓜	50g	酸菜紫米糕	55g	青江菜	50g						
	金平牛蒡	50g	高麗菜	50g	什錦季豆	55g	香菇蘿蔔湯	1碗						
	福山萵苣	50g	酸菜筍片湯	1碗	高麗菜	50g								
	四神湯	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	41.1	g	50.5	g	44.7	g	50.2	g	26.2	g		g		g
脂肪	51.5	g	52.1	g	55.3	g	48.2	g	38.5	g		g		g
醣類	96.8	g	172.1	g	125.6	g	204.8	g	128.7	g		g		g
熱量	1015.8	Kcal	1359.7	Kcal	1179.4	Kcal	1455.3	Kcal	966.1	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	鮮蔬米粉湯	米粉、高麗菜、油片、紅蘿蔔、香菇	(三)	早餐	燒餅	燒餅
10/2		筍香蘭花干	蘭花干、筍干、薑	10/4		京醬干絲	豆干、紅蘿蔔、甜麵醬
		秀菇小瓜	小黃瓜、秀珍菇、木耳			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、薑、枸杞
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			福山萵苣	福山萵苣、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬
		泡菜部隊鍋	凍豆腐、大白菜、素食泡菜、素黑輪、素火腿、薑			蠔油干片	豆干、四季豆、甜椒、醬油
		蒟蒻海帶絲	海帶絲、金針菇、蒟蒻蟹若絲、薑			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			青江菜	青江菜、薑
		油菜	油菜、薑			冬瓜腐皮湯	冬瓜、豆皮、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑				
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	麻婆燒蛋(蛋素)	蛋、素若碎、薑、豆瓣醬		蛋素	香Q滷蛋(蛋素)	蛋
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬		全素	香滷油豆腐(全素)	油豆腐
		鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑			酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑
		金平牛蒡	牛蒡、紅蘿蔔、芝麻、醬油			什錦季豆	四季豆、玉米筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		四神湯	馬鈴薯、皮絲、洋薏仁、茯苓、芡實			海芽味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、味噌
(二)	早餐	牛奶夾心麵包	夾心麵包	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
10/3		茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包	10/5		芋泥包(全素)	芋泥包
		奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油			腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、素火腿
		五彩球	五彩球			黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、薑
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂			麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂
	午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油		蛋素	紅仁煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳
	全素	奶香油片絲(全素)	油片、豆薯、紅蘿蔔、奶油		全素	香煎豆腐(全素)	豆腐
		炸雙裸	素蘿蔔糕、素芋頭糕、椒鹽粉			鹹水筍片	竹筍、素雞丁、紅蘿蔔
		鵝白菜	蚵白菜、薑			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂			鵝白菜	蚵白菜、薑
						冬瓜QQ湯	冬瓜、QQ
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		雲南豆腐蓉	豆腐、素若蹂、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉			糖醋麵常	麵常、小黃瓜
		花菜炒鮮蔬	花椰菜、素紅尤、素花芝、薑			甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉
		蜜汁腰果地瓜	地瓜、腰果、二砂			青江菜	青江菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔
		酸菜筍片湯	竹筍、酸菜、香菇				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	薄片吐司	白吐司	(日)	早餐		
10/6		彩繪小油丁	油豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔	10/8			
		豆皮瓠瓜	瓠瓜、角螺、杏鮑菇、薑				
		藍莓果醬	藍莓果醬				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	水餃	素水餃		午餐		
		滷味小吃	豆干、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑				
		炸金針	金針菇、青椒、麵粉				
		油菜	油菜、薑				
		酸辣湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳				
	晚餐				晚餐		
(六)	早餐						
10/7							
	午餐						
	晚餐						