

# 普台國民小學112年10月09日至112年10月15日菜單

普台國民小學112年10月09日至112年10月15日菜單														
日期	10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13日		10月14日		10月15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					薄片吐司	1份	海苔壽司飯	1碗	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份	小米粥	1碗
					奶香炒蛋(蛋素)	50g	海苔片	1份	高麗菜包(全素)	1份	醬爆豆包絲	50g	紅燒豆G	55g
					奶香豆皮(全素)	50g	美乃滋玉米	55g	奶油小油丁	55g	黑胡椒芽菜	50g	花菜麵筋	55g
					竹筍炒若絲	55g	素若鬆	10g	鳳梨木耳	45g	油菜	50g	芝麻小饅頭	1份
					青江菜	50g	小黃瓜絲	10g	鵝白菜	50g	香醇牛奶	1碗	鵝白菜	50g
					黑糖烤奶	1碗	米漿	1碗	豆漿	1碗			豆漿	1碗
午餐					香Q米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	紫米飯	1碗	韓式炒飯	1.5碗	漢堡	1份
					瓜仔若燥	45g	塔香炒蛋(蛋素)	50g	豆豉豆腐	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	黑胡椒素排	1份
					皮絲高麗菜	50g	塔香豆輪(全素)	50g	丸片刺瓜	50g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	茄汁螺旋麵	55g
					南瓜煎餅	1份	白果花菜	55g	玉米海根	50g	酥炸雙菇	50g	香草薯塊	50g
					油菜	50g	福山萵苣	50g	油菜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g
					蘿蔔玉米湯	1碗	地瓜芋圓湯	1碗	筍片豆輪	1碗	百香果雙Q	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
點心					波蜜乳酸多	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	麥片飯	1碗	胚芽飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	紅燒湯麵	1.5碗
					家鄉小炒	55g	梅汁豆干	55g	蘑菇醬豆常	55g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	味噌豆腐煲	55g
					蚵仔雙酥	45g	咖哩粉絲煲	55g	佛跳牆	50g	咖哩百頁(全素)	55g	小瓜黑輪	50g
					小瓜脆常	50g	季豆腰果	55g	馬蹄條	1份	泡菜年糕	50g	蔬菜炒餅	50g
					福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g	高麗菜	50g
						冬瓜豆皮湯	1碗	茶壺湯	1碗	和風昆布湯	1碗			油菜
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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	g	17	g	44.5	g	39.4	g	51.6	g	55.3	g	56.3	g	
脂肪	g	39.5	g	49.8	g	52.3	g	54.7	g	55.7	g	60.1	g	
醣類	g	53.9	g	142.5	g	131.6	g	148.1	g	181	g	127.8	g	
熱量	Kcal	638.5	Kcal	1195.8	Kcal	1154	Kcal	1291.2	Kcal	1446.7	Kcal	1278.7	Kcal	

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
10/9				10/11	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油
					全素	奶香豆皮(全素)	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油
						竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑
						青江菜	青江菜、薑
						黑糖烤奶	黑糖、奶粉
	午餐				午餐	香Q米飯	白米
						瓜仔若燥	豆干、碎花瓜、素若碎、醬油
						皮絲高麗菜	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔
						南瓜煎餅	南瓜、金針菇、麵粉
						油菜	油菜、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
	晚餐				晚餐	麥片飯	白米、麥片
						梅汁豆干	豆干、秀珍菇、白話梅
						咖哩粉絲煲	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳、素咖哩粉
						季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑
						鰻白菜	鰻白菜、薑
						冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮、薑
(二)	早餐			(四)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
10/10				10/12		海苔片	海苔片
						美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
						素若鬆	素若鬆
						小黃瓜絲	小黃瓜
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐				午餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、蒟蒻蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
					蛋素	塔香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、九層塔
					全素	塔香豆輪(全素)	豆輪、豆薯、九層塔
						白果花菜	花椰菜、素火腿、白果、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂
	晚餐	麵線糊	紅麵線、竹筍、素若葵、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		家鄉小炒	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、薑			磨菇醬豆常	豆常、杏鮑菇、番茄
		蚵仔雙酥	素蚵仔酥、豆腐丁、九層塔			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑
		小瓜脆常	小黃瓜、蒟蒻脆常、香菇			馬蹄條	馬蹄條
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
						茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳

