

普台國民小學112年10月16日至112年10月22日菜單

普台國民小學112年10月16日至112年10月22日菜單														
日期	10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22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	刈包	1份	香蒸地瓜	1份	薄片吐司	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	手撕麵包(蛋素)	1份				
	沙茶油片絲	55g	椒香小油丁	55g	蠔油干片	55g	什錦蘭花干	55g	豆沙包(全素)	1份				
	芝麻糖粉	9g	玉筍大瓜	50g	地瓜溫沙拉	55g	彩繪三絲	50g	和風豆干絲	55g				
	鵝白菜	50g	牛奶小饅頭	1份	草莓果醬	10g	豆瓣筍茸	45g	時蔬冬粉	50g				
	鮮蔬米粉湯	1碗	花椰菜	50g	福山萵苣	50g	金茸大瓜湯	1碗	巧克力脆片	10g				
			黑豆漿	1碗	米漿	1碗			高麗菜	50g				
									香醇牛奶	1碗				
午餐	糙米飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗	炸醬拌麵	1.5碗				
	醬油炒蛋(蛋素)	50g	黃金豆腐	55g	翡翠蒸蛋(蛋素)	50g	彩椒豆包	50g	鮮蔬豆常	55g				
	醬爆豆干(全素)	55g	醋溜小瓜	55g	素鬆蒸豆腐(全素)	45g	薯餅雙拼	1份	椒鹽水餃	1份				
	雙色花菜	55g	油菜	50g	田園玉米	55g	油菜	50g	鵝白菜	50g				
	毛豆干丁	50g	鳳梨山粉圓	1碗	南瓜焗汁花菜	55g	珍珠奶茶	1碗	蘿蔔三絲湯	1碗				
	高麗菜	50g			高麗菜	50g								
	大瓜玉米湯	1碗			海芽味噌湯	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	仙草珍珠	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	洋蔥仁飯	1碗	五穀飯	1碗	胚芽飯	1碗	香Q米飯	1碗					茄汁炒飯	1.5碗
	三杯麵常	55g	家常滷蛋(蛋素)	1份	滷味小吃	55g	香椿滷蛋(蛋素)	1份					五香豆輪	45g
	醬爆海根	50g	家常豆干(全素)	1份	白菜素赤羹	50g	香椿油豆腐(全素)	1份					海苔雙薯	45g
	鮮菇冬瓜	50g	瓠瓜若羹	50g	奶油洋芋絲	45g	豆皮小瓜	55g					油菜	50g
	福山萵苣	50g	鐵板銀芽	50g	油菜	50g	油燻筍片	50g					榨菜金針湯	1碗
	藥膳銀羅湯	1碗	鵝白菜	50g	冬瓜油腐湯	1碗	福山萵苣	50g						
			筍片皮絲湯	1碗			田園蔬菜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	72.1	g	68.2	g	56.3	g	53.6	g	34.8	g		g	18	g
脂肪	59.6	g	58.5	g	56.8	g	48	g	39.6	g		g	34.6	g
醣類	248.4	g	233.8	g	253.8	g	228.8	g	180.5	g		g	115.3	g
熱量	1817.9	Kcal	1734.7	Kcal	1752.3	Kcal	1561	Kcal	1217.4	Kcal		Kcal	844.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	刈包	刈包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
10/16		沙茶油片絲	油片、豆薯、紅蘿蔔、素沙茶醬	10/18		蠔油子片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		鵝白菜	蚵白菜、薑			草莓果醬	草莓果醬
		鮮蔬米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇			福山萵苣	福山萵苣、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔		蛋素	翡翠蒸蛋(蛋素)	蛋、翡翠
	全素	醬爆豆干(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔		全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆
		雙色花菜	花椰菜、素貢丸、薑			田園玉米	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁
		毛豆干丁	豆干、芋頭、毛豆仁			南瓜燜汁花菜	花椰菜、南瓜、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉
		高麗菜	高麗菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米			海芽味噌湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		三杯麵常	麵常、杏鮑菇、九層塔、薑			滷味小吃	豆干、海帶結、玉米筍、素丸子、薑
		醬爆海根	海帶根、金針菇、薑、芝麻			白菜素赤羹	大白菜、竹筍、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑
		鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、素紅丸、角螺、薑			奶油洋芋絲	馬鈴薯、玉米粒、奶油
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油菜	油菜、薑
		藥膳銀羅湯	白蘿蔔、皮絲、十全藥膳包			冬瓜油腐湯	冬瓜、油豆腐、薑
(二)	早餐	香蒸地瓜	冰心地瓜	(四)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
10/17		椒香小油丁	油豆腐、黑胡椒、奶油	10/19		什錦蘭花干	蘭花干、素花枝片、青豆仁
		玉筍大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞			彩繪三絲	豆薯、玉米粒、紅蘿蔔、木耳
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			豆瓣筍茸	筍茸、杏鮑菇、豆瓣醬
		花椰菜	花椰菜、薑			金茸大瓜湯	
		黑豆漿	黑豆、二砂				
	午餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹鮭魚、玉米粒、紅蘿蔔		午餐	黑胡椒鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁、黑胡椒
		黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉			彩椒豆包	豆包、青椒、甜椒、紅蘿蔔
		醋溜小瓜	小黃瓜、素紅丸、木耳、薑			薯餅雙拼	薯餅、馬鈴薯薯條、椒鹽粉
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂			珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋		蛋素	香椿滷蛋(蛋素)	蛋、香椿醬
	全素	家常豆干(全素)	豆干		全素	香椿油豆腐(全素)	油豆腐、香椿醬
		瓠瓜若羹	瓠瓜、素若羹、玉米粒、香菇			豆皮小瓜	小黃瓜、素紅丸、秀珍菇
		鐵板銀芽	豆芽菜、青椒、木耳、黑胡椒			油燻筍片	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			田園蔬菜湯	高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑

