

## 普台國民小學112年10月23日至112年10月29日菜單

日期	10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29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	草莓夾心麵包	1份	薄片吐司	1份	燒餅	1份	餐包(蛋素)	1份	地瓜粥	1碗	雙色饅頭	1份
	彩繪千片	55g	芹香油片絲	55g	金菇炒蛋(蛋素)	50g	塔香豆輪	50g	芋泥包(全素)	1份	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	京醬千絲	55g
	紅燒雙色蘿蔔	55g	麻香雙耳	45g	金菇豆輪(全素)	50g	紅油小瓜	55g	腐皮芽菜	45g	菜脯干丁(全素)	55g	冬瓜麵筋	50g
	鵝白菜	50g	綜合堅果	10g	榨菜三絲	50g	高麗菜	50g	秀菇季豆	50g	小瓜若絲	50g	油菜	50g
	高麗菜鮮蔬湯	1碗	青江菜	50g	奶酥醬	8g	米漿	1碗	花椰菜	50g	黑糖小饅頭	1份	麻香豆漿	1碗
			香醇牛奶	1碗	福山萵苣	50g			奶茶	1碗	高麗菜	50g		
					豆漿	1碗					素若鬆	10g		
午餐	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	古早味油飯	1.5碗	中華炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗	燕麥飯	1碗
	照燒豆包	50g	茶碗蒸(蛋素)	50g	醬滷豆干	45g	鹹酥G	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	蠔油面常	55g	洋芋炒蛋(蛋素)	50g
	焗汁南瓜	55g	樹子蒸油腐(全素)	55g	茅絲煎餅	1份	脆常花菜	55g	咖哩油片絲(全素)	55g	蘑菇洋芋	55g	洋芋豆包絲(全素)	55g
	蒙古鮮蔬	50g	綜合滷味	50g	油菜	50g	蚵白菜	50g	鮮蔬寬粉	50g	福山萵苣	50g	髮菜豆腐	55g
	花椰菜	50g	白菜滷	50g	摩摩喳喳	1碗	大瓜丸子湯	1碗	鮑菇蒲瓜	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	小瓜素蝦仁	50g
	金菇海芽湯	1碗	鵝白菜	50g					青江菜	50g			高麗菜	50g
			酸辣湯	1碗					綠豆QQ	1碗			仙草凍奶茶	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	洋蔥仁飯	1碗	小米飯	1碗	香Q米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	咖哩麵疙瘩	1.5碗
	油蛋素燥(蛋素)	1份	麻油G丁	55g	湖南豆腐	55g	皮絲滷蛋(蛋素)	1份	沙茶蘭花干	50g	鹹水G	55g	黑胡椒豆G	50g
	油腐素燥(全素)	55g	茄汁小瓜	50g	鮑菇海茸	50g	紅燒百頁(全素)	1份	花枝丸雙拼	1份	芹香黑輪	50g	椒鹽甜不辣	45g
	醬爆腰果玉米	45g	山藥總匯	55g	宮廷年糕	55g	三杯什錦	55g	油菜	50g	回鍋藕片	50g	奶油白菜	50g
	油燻桂竹筍	50g	高麗菜	50g	青江菜	50g	香菇筍茸	45g	筍片湯	1碗	鵝白菜	50g	青江菜	50g
	福山萵苣	50g	味噌豆腐湯	1碗	茶壺湯	1碗	福山萵苣	50g			冬瓜腐皮湯	1碗		
	大瓜黑輪湯	1碗					四神湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	37.9	g	44.6	g	51.3	g	43.7	g	41	g	46.3	g	62.3	g
脂肪	49.7	g	59.4	g	54.3	g	51.3	g	46.7	g	54.2	g	59.6	g
醣類	96.8	g	131.5	g	147.7	g	148.8	g	151.7	g	131.7	g	182	g
熱量	986.5	Kcal	1240	Kcal	1284.3	Kcal	1231.6	Kcal	1191.6	Kcal	1199.5	Kcal	1513.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	白麵線、麻油	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
10/23		彩繪干片	豆干、四季豆、甜椒、紅蘿蔔	10/25	蛋素	金菇炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔
		紅燒雙色蘿蔔	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔		全素	金菇豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		鵝白菜	蚵白菜、薑			榨菜三絲	榨菜、豆干、甜椒、木耳
		高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、凍豆腐、豆皮、薑			奶酥醬	奶酥醬
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	古早味油飯	白米、糯米、玉米粒、素火腿、豆輪、香菇、薑
		照燒豆包	豆包、青椒、杏鮑菇、紅蘿蔔			醬油豆干	豆干、蒟蒻小卷
		焗汁南瓜	南瓜、馬鈴薯、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉			芽絲煎餅	牛蒡、紅蘿蔔、芝麻
		蒙古鮮蔬	黃豆芽、油片、甜椒、素沙茶醬			油菜	油菜、薑
		花椰菜	花椰菜、木耳、薑絲			摩摩喳喳	地瓜、地瓜圓、西谷米、芋圓、椰奶、奶粉
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑				
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	油蛋素燥(蛋素)	蛋、白蘿蔔、素若碎			湖南豆腐	豆腐、紅蘿蔔、豆豉
	全素	油腐素燥(全素)	油豆腐、白蘿蔔、素若碎			鮑菇海茸	海茸、杏鮑菇、薑
		醬爆腰果玉米	玉米粒、豆干、紅蘿蔔、腰果			宮廷年糕	高麗菜、年糕、素黑輪、醬油
		油燜桂竹筍	桂竹筍、素若絲、薑、豆瓣醬			青江菜	青江菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		大瓜黑輪湯	大黃瓜、素黑輪、薑				
(二)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(四)	早餐	燒餅	燒餅
10/24		芹香油片絲	油片絲、西洋芹、木耳	10/26		塔香豆輪	豆輪、豆薯、九層塔
		麻香雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑			紅油小瓜	小黃瓜、素紅魷、秀珍菇
		綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		青江菜	青江菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	茶碗蒸(蛋素)	蛋、金針菇			鹹酥G	杏鮑菇、素G丁、九層塔、椒鹽粉
	全素	樹子蒸油腐(全素)	油豆腐、樹子			脆常花菜	花椰菜、蒟蒻脆常、薑
		綜合滷味	白蘿蔔、玉米、豆干、杏鮑菇			蚵白菜	蚵白菜、薑
		白菜滷	大白菜、素排骨、木耳、豆皮、薑			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		酸辣湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	香Q米飯	白米
		麻油G丁	素G丁、凍豆腐、素紅丸、香菇、薑、麻油		蛋素	皮絲滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲
		茄汁小瓜	小黃瓜、素甜不辣、芝麻、番茄醬		全素	紅燒百頁(全素)	百頁豆腐、四季豆
		山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍			三杯什錦	豆干、杏鮑菇、玉米筍、九層塔、薑
		高麗菜	高麗菜、甜椒、薑			香菇筍茸	筍茸、香菇、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌			福山萵苣	福山萵苣、薑
						四神湯	馬鈴薯、洋蔥仁、豆輪、芡實、茯苓

