

# 普台國民小學112年10月30日至112年11月05日菜單

日期	10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5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	海苔壽司份	1份	清粥	1碗	香蕉蘿蔔糕	1份	墨西哥捲餅	1份	藍莓鬆餅(蛋素)	1份				
	海苔片	1份	五香豆輪	50g	茄汁蘭花干	45g	餘香若絲	45g	高麗菜包(全素)	1份				
	美乃滋玉米	45g	小瓜玉筍	55g	羅漢粉絲	50g	綜合時蔬	50g	奶油油片絲	55g				
	素若鬆	8g	芝麻小饅頭	1份	彩繪季豆	55g	油菜	50g	玉米脆片	10g				
	小黃瓜絲	15g	高麗菜	50g	米漿	1碗	豆漿紅茶	1碗	紅尤花菜	55g				
	鮮蔬味噌湯	1碗	豆漿	8g					福山萵苣	50g				
									冬瓜奶茶	1碗				
午餐	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗	素排谷酥麵線	1.5碗				
	糖醋G丁	55g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	塔香豆常	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	瓜仔油腐	55g				
	黃豆燜筍角	50g	麻婆豆腐(全素)	55g	泰式豆薯絲	50g	玉米干丁(全素)	55g	彩椒芽菜	50g				
	沙茶彩椒	50g	冬瓜燒油片	50g	關東煮	50g	西芹甜條	1份	小瓜脆常	1份				
	福山萵苣	50g	蒟蒻海絲	55g	青江菜	50g	鵝白菜	50g	油菜	50g				
	榨菜金針湯	1碗	鵝白菜	50g	珍菇海芽湯	1碗	地瓜西米露	1碗						
			冬瓜銀耳湯	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	芋頭西米露	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	水餃	1份	泡菜炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗					南瓜燉飯	1.5碗
	筍干滷蛋(蛋素)	1份	黑椒豆包絲	50g	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	梅乾扣若	1份					五味豆常	55g
	筍干豆干(全素)	1份	甘梅薯條	45g	藥膳黑干(全素)	1份	焗汁洋芋	55g					黑輪花菜	55g
	螞蟻上樹	50g	油菜	50g	鹹酥小吃	45g	豆豉干丁	50g					鵝白菜	50g
	咖哩洋芋	55g	南瓜牛奶湯	1碗	福山萵苣	50g	高麗菜	50g					高麗菜豆皮湯	1碗
	花椰菜	50g			筍片豆輪湯	1碗	紅燒湯	1碗						
	大瓜油腐湯	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					當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	60.3	g	77.3	g	61.1	g	73.4	g	34.4	g		g	20.9	g
脂肪	53.6	g	53.9	g	53.4	g	69.2	g	37.8	g		g	36.4	g
醣類	249.8	g	311.8	g	255.7	g	213.1	g	199.1	g		g	116	g
熱量	1723.1	Kcal	2041.9	Kcal	1748.5	Kcal	1768.5	Kcal	1274.6	Kcal		Kcal	874.8	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	海苔壽司份	白米、壽司醋	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
10/30		海苔片	海苔片	11/1		茄汁蘭花干	蘭花干、杏鮑菇、番茄醬
		美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬			羅漢粉絲	大白菜、冬粉、素火腿、金針、木耳、薑
		素若鬆	素若鬆			彩繪季豆	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		小黃瓜絲	小黃瓜			米漿	白米、焦花生、二砂
		鮮蔬味噌湯	大白菜、紅蘿蔔、香菇、味噌				
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	小米飯	白米、小米
		糖醋G丁	豆G、小黃瓜、紅蘿蔔			塔香豆常	豆常、杏鮑菇、香菇、九層塔、薑
		黃豆燜筍角	竹筍、皮絲、黃豆、豆瓣醬			泰式豆薯絲	豆薯、番茄
		沙茶彩椒	豆薯、青椒、素脆花、甜椒、薑			關東煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪、茼蒿小卷
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		榨菜金針湯	榨菜、紅蘿蔔、素若絲、金針			珍菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜
		蛋素	筍干滷蛋(蛋素)	蛋、筍干	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包
		全素	筍干豆干(全素)	豆干、筍干	全素	藥膳黑干(全素)	豆干、藥膳包
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎、豆瓣醬			鹹酥小吃	四季豆、紫米糕、椒鹽粉
		咖哩洋芋	馬鈴薯、凍豆腐、紅蘿蔔、素咖哩粉			福山萵苣	福山萵苣、薑
		花椰菜	花椰菜、甜椒、薑			筍片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑
		大瓜油豆腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑				
(二)	早餐	清粥	白米	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
10/31		五香豆輪	豆輪、馬鈴薯	11/2		餘香若絲	素若絲、小黃瓜、紅蘿蔔、薑
		小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、薑			綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔、醋
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭			油菜	油菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂
		豆漿	豆漿				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	麻醬拌麵	白油麵、玉米、豆干、小黃瓜、香菇、薑、芝麻醬
		蛋素	麻婆粉條菜(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
		全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬	全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔
		冬瓜燒油片	冬瓜、油片絲、香菇			西洋甜條	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔
		茼蒿海絲	海帶絲、金針菇、茼蒿蟹若絲、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			地瓜西米露	地瓜、西谷米、奶粉、二砂
		冬瓜銀耳湯	白木耳、冬瓜糖、枸杞				
	晚餐	水餃	素水餃		晚餐	香Q米飯	白米
		黑椒豆包絲	豆包、豆薯、青椒、黑胡椒			梅乾扣若	素三層、梅干、薑
		甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉
		油菜	油菜、薑			豆豉干丁	豆干、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		南瓜牛奶湯	南瓜、馬鈴薯、素玉米濃湯粉			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
						紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑

