

普台國民小學112年11月13日至112年11月19日菜單

日期	11月13日		11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19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	小米粥	1碗	餐包(蛋素)	1份	沖繩黑糖捲	1份	薄片吐司	1份	燒餅	1份				
	酸菜麵常	50g	芋泥包(全素)	1份	和風豆干	55g	彩繪小油丁	55g	香拌干絲	55g				
	素腿高麗菜	50g	奶油蘭花干	50g	枸杞大瓜	50g	豆皮小瓜	55g	鮑菇刺瓜	50g				
	芝麻小饅頭	1份	冬瓜麵筋	50g	芥藍菜	50g	巧克力醬	8g	花椰菜	50g				
	油菜	50g	五彩球	10g	米漿	1碗	高麗菜	50g	奶綠	1碗				
	豆漿	10g	福山萵苣	50g			豆漿	1碗						
			香醇牛奶	1碗										
午餐	香Q米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗	麥片飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗				
	東山干丁	55g	玉米蒸蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆常	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	三杯干丁	55g				
	筍干豆輪	50g	奶香油腐(全素)	55g	芋香白菜	50g	海芽豆腐(全素)	55g	什錦滷味	55g				
	腰果玉米	50g	沙茶筍絲	50g	黃金薯餅	1份	咖哩洋芋	55g	福山萵苣	50g				
	青江菜	50g	鵝白菜	50g	青江菜	50g	鐵板銀芽	50g	蔬菜豆皮湯	1碗				
	藥膳皮絲湯	1碗	燒仙草	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗	油菜	50g						
							燕麥珍珠奶茶	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				
點心	綠豆湯	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	胚芽飯	1碗	燕麥飯	1碗	香Q米飯	1碗	鮮蔬版條	1.5碗					榨菜若絲湯麵	1.5碗
	家常滷蛋(蛋素)	1份	豆豉豆腐	55g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	鹹水G	55g					沙茶豆包	55g
	家常豆干(全素)	1份	木耳結頭菜	50g	瓜仔油腐(全素)	55g	馬蹄條	1份					薑絲雲耳	45g
	日式關東煮	55g	鮑菇季豆	55g	塔香海根	50g	鵝白菜	50g					綜合炸物	45g
	壽喜燒年糕	50g	高麗菜	50g	奶油洋芋絲	55g	薑絲冬瓜湯	1碗					福山萵苣	50g
	芥藍菜	50g	南瓜濃湯	1碗	花椰菜	50g								
	大瓜丸子湯	1碗			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					當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	77.5	g	63	g	62.6	g	61.7	g	28.8	g		g	12.7	g
脂肪	57.3	g	51.4	g	52.9	g	53.2	g	40.7	g		g	34.2	g
醣類	305.5	g	269.3	g	265.7	g	231.7	g	125.1	g		g	77.1	g
熱量	2045.3	Kcal	1792.4	Kcal	1789.1	Kcal	1653.3	Kcal	981.7	Kcal		Kcal	666.8	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	小米粥	白米、小米	(三)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲
11/13		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑	11/15		和風豆干	豆干、鴻喜菇
		素腿高麗菜	高麗菜、素火腿、木耳、薑			枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭			芥藍菜	芥藍菜、薑
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		豆漿	豆漿				
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		東山千丁	豆干、素黑輪、花椰菜、玉米筍			黑胡椒豆常	豆常、小黃瓜、黑胡椒
		筍干豆輪	筍干、豆輪、薑			芋香白菜	大白菜、芋頭、香菇、薑
		腰果玉米	玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、腰果			黃金薯餅	薯餅、椒鹽粉
		青江菜	青江菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		蕪勝皮絲湯	馬鈴薯、皮絲、蕪勝包			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋		蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、白蘿蔔、麻油瓜
	全素	家常豆干(全素)	豆干		全素	瓜仔油腐(全素)	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜
		日式關東煮	白蘿蔔、玉米、蒟蒻小卷、香菇			塔香海根	海帶根、甜椒、九層塔、薑
		壽喜燒年糕	大白菜、年糕、素黑輪、紅蘿蔔、醬油			奶油洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、奶油
		芥藍菜	芥藍菜、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
11/14		芋泥包(全素)	芋泥包	11/16		彩繪小油丁	油豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔
		奶油蘭花干	蘭花干、奶油			豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、角螺、薑
		冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔			巧克力醬	巧克力醬
		五彩球	五彩球			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		福山萵苣	福山萵苣、薑			豆漿	黃豆、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬		午餐	麥片飯	白米、麥片
	蛋素	玉米蒸蛋(蛋素)	蛋、玉米粒		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽
	全素	奶香油腐(全素)	油豆腐、玉米粒、毛豆仁、奶粉		全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、海帶芽
		沙茶筍絲	竹筍、紅蘿蔔、素若絲、薑絲、素沙茶醬			咖哩洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、素咖哩粉
		鵝白菜	蚵白菜、薑			鐵板銀芽	豆芽菜、青椒、木耳、黑胡椒
		燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁			油菜	油菜、薑
						燕麥珍珠奶茶	粉圓、燕麥、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥飯		晚餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油
		豆豉豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆豉			鹹水G	素G丁、竹筍、紅蘿蔔、木耳、薑
		木耳結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、木耳			馬蹄條	馬蹄條
		鮑菇季豆	四季豆、玉米筍、秀珍菇、紅蘿蔔、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑
		南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉				

