

# 普台國民小學112年11月20日至112年11月26日菜單

日期	11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		11月26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	牛奶夾心麵包	1份	清粥	1碗	海苔壽司飯	1碗	墨西哥捲餅	1份	奶酥鬆餅(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份
	五香干丁	55g	豆豉炒蛋(蛋素)	50g	海苔片	1片	醬爆豆包絲	55g	高麗菜包(全素)	1份	什錦蘭花干	55g	黑胡椒炒蛋(蛋素)	50g
	地瓜溫沙拉	50g	豆豉豆腐(全素)	55g	美乃滋玉米	50g	黑胡椒芽菜	50g	鮮菇豆G	55g	豆瓣筍茸	45g	黑胡椒干絲(全素)	55g
	玉米脆片	8g	玉筍大瓜	50g	素若鬆	10g	高麗菜	50g	麻香雙耳	45g	素腿高麗菜	50g	田園玉米	50g
	油菜	50g	黑糖小饅頭	1份	小黃瓜絲	20g	米漿	1碗	花椰菜	50g	鵝白菜	50g	藍莓果醬	8g
	奶茶	1碗	芥藍菜	50g	香菇結頭菜湯	1碗			豆漿紅茶	1碗	鮮蔬味噌湯	1碗	青江菜	50g
			豆漿	10g									香醇牛奶	1碗
午餐	紫米飯	1碗	烏龍炒麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	炸醬拌麵	1.5碗	夏威夷炒飯	1.5碗	胚芽飯	1碗	水餃	1份
	玉米煎蛋(蛋素)	1份	梅汁蘭花干	50g	咖哩豆常	55g	高麗菜炒蛋(蛋素)	50g	孜然排谷	55g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	滷味小吃	55g
	玉米干丁(全素)	50g	椒鹽地瓜薯	45g	竹筍炒若絲	50g	干片高麗菜(全素)	55g	椒鹽甜不辣	45g	樹子蒸油腐(全素)	1份	秀菇季豆	50g
	玉筍山藥	55g	鵝白菜	50g	家鄉小炒	55g	焗汁洋芋	55g	芥藍菜	50g	炸醬干丁	55g	高麗菜	50g
	金菇海絲	50g	芋頭西米露	1碗	青江菜	50g	油菜	50g	牛蒡蘿蔔湯	1碗	油片芽菜	50g	酸辣湯	1碗
	花椰菜	50g			酸菜油腐湯	1碗	綠豆粉粿	1碗			福山萵苣	50g		
	冬瓜菇菇湯	1碗									百香果雙Q	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	麥片飯	1碗	麻油菇菇拌飯	1.5碗	糙米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	香Q米飯	1碗
	香菇若燥	45g	三杯油腐	55g	糖醋虎皮蛋(全素)	1份	泡菜部隊鍋	50g	茶葉蛋(蛋素)	1份	芋香油腐	55g	南瓜豆腐煲	55g
	油燻桂竹筍	50g	冬瓜封	50g	糖醋麵常(全素)	55g	黃豆滷海帶結	55g	茶香豆干(全素)	1份	鮮菇大瓜	50g	佛跳牆	50g
	泰式青木瓜	50g	玉米季豆	45g	砂鍋什錦	50g	帝豆結頭菜	55g	小瓜鮮燴	55g	芝麻球雙拼	1份	醋溜小瓜	55g
	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	花椰菜	50g	鵝白菜	50g	韓式粉絲煲	50g	油菜	50g	芥藍菜	50g
	綜合火鍋湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗	大瓜丸子湯	1碗	茶壺湯	1碗	青江菜	50g			結頭菜腐皮湯	1碗
									洋芋皮絲湯	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	58.4	g	73.2	g	66	g	58	g	75.3	g	59.4	g	58.6	g
脂肪	55.8	g	54.2	g	53.4	g	54.1	g	56	g	53.8	g	48.1	g
醣類	251.6	g	304.8	g	298.1	g	224.8	g	300	g	213.8	g	262.4	g
熱量	1742	Kcal	1999.7	Kcal	1937.2	Kcal	1617.6	Kcal	2004.9	Kcal	1576.8	Kcal	1716.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	(三)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
11/20		五香干丁	豆子、杏鮑菇	11/22		海苔片	海苔片
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			美刀滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
		玉米脆片	玉米脆片			素若鬆	素若鬆
		油菜	油菜、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂			香菇結頭菜湯	結頭菜、香菇
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	玉米煎蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔			咖哩豆常	豆常、杏鮑菇、青豆仁、素咖哩粉
	全素	玉米干丁(全素)	豆子、玉米粒、紅蘿蔔			竹筍炒若絲	竹筍、香菇、素若絲、薑
		玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			家鄉小炒	西洋芹、豆干、茼蒿蟹若絲、木耳、薑
		金菇海絲	海帶絲、金針菇、茼蒿蟹若絲、薑			青江菜	青江菜、薑
		花椰菜	花椰菜、薑			酸菜油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、酸菜、薑
		冬瓜菇菇湯	冬瓜、杏鮑菇、香菇、薑				
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	麻油菇菇拌飯	白米、高麗菜、杏鮑菇、皮絲、香菇、紅蘿蔔、麻油
		香菇若燥	豆子、皮絲、香菇、素若碎		蛋素	糖醋虎皮蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁
		油燜桂竹筍	竹筍、素若絲、薑		全素	糖醋麵筋(全素)	麵筋、鳳梨、青豆仁
		泰式青木瓜	青木瓜、豆薯、薑、檸檬汁			砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針
		福山萵苣	福山萵苣、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		綜合火鍋湯	白蘿蔔、玉米、素黑輪			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
(二)	早餐	清粥	白米	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
11/21	蛋素	豆豉炒蛋(蛋素)	蛋、竹筍、紅蘿蔔、豆豉	11/23		醬爆豆包絲	豆包、四季豆、紅蘿蔔、醬油
	全素	豆豉豆腐(全素)	豆腐、竹筍、紅蘿蔔、豆豉			黑胡椒芽菜	豆芽菜、茼蒿蟹若絲、木耳、薑
		玉筍大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			米漿	白米、焦花生、二砂
		芥藍菜	芥藍菜、薑				
		豆漿	豆漿				
	午餐	烏龍炒麵	小烏龍麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
		梅汁蘭花干	蘭花干、杏鮑菇、烏梅汁、梅子		蛋素	高麗菜炒蛋(蛋素)	蛋、高麗菜、甜椒
		椒鹽地瓜薯	地瓜薯條		全素	干片高麗菜(全素)	豆干、高麗菜、甜椒
		鵝白菜	蚵白菜、薑			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			油菜	油菜、薑
						綠豆粉粿	綠豆、粉粿、二砂
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		三杯油腐	油豆腐、青椒、杏鮑菇、九層塔、薑			泡菜部隊鍋	凍豆腐、大白菜、素食泡菜、素黑輪、素火腿、薑
		冬瓜封	冬瓜、豆輪、香菇、薑			黃豆滷海帶結	海帶結、豆干、黃豆、薑
		玉米季豆	四季豆、玉米、紅蘿蔔、薑			帝豆結頭菜	結頭菜、皇帝豆、香菇、栗子
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			鵝白菜	蚵白菜、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇；味噌			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳

