

普台國民小學112年11月27日至112年12月03日菜單

普台國民小學112年11月27日至112年12月03日菜單														
日期	11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日		12月3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	手撕麵包(蛋素)	1份	燒餅	1份	雙色饅頭	1份	薄片吐司	1份				
	白玉豆輪	45g	豆沙包(全素)	1份	榨菜油片絲	50g	筍香蘭花干	45g	芹香油片絲	55g				
	丸片刺瓜	50g	奶香腐皮	50g	玉筍冬瓜	50g	小瓜素蝦仁	50g	冬瓜丸子	50g				
	油菜	50g	時蔬冬粉	45g	花椰菜	50g	高麗菜	50g	草莓果醬	10g				
	蔬菜凍腐湯	1碗	綜合堅果	10g	米漿	1碗	奶綠	1碗	芥藍菜	50g				
			福山萵苣	50g					麻香豆漿	1碗				
			香醇牛奶	1碗										
午餐	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1份				
	蠔油麵常	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	照燒豆干	55g	豆腐炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒素排	1份				
	珍菇冬瓜	50g	古早味蘭花干(全素)	1份	綜合炸物	45g	豆豉豆腐(全素)	55g	白醬螺旋麵	55g				
	海帶三絲	50g	梅乾豆包	45g	青江菜	50g	白菜麵筋	50g	酥炸雙菇	45g				
	芥藍菜	50g	紅尤高麗菜	50g	清水羹湯	1碗	季豆腰果	50g	福山萵苣	50g				
	若谷茶湯	1碗	鵝白菜	50g			油菜	50g	豆皮白菜湯	1碗				
			珍珠冬瓜茶	1碗			鳳梨果茶	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	紅豆湯	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	韓式拌飯	1.5碗	糙米飯	1碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗					鐵板麵	1.5碗
	香椿滷蛋(蛋素)	1份	麻婆豆腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	和風G丁	50g					京醬豆常	55g
	香椿油腐(全素)	1份	芋頭餅	1份	五香豆干(全素)	1份	日式關東煮	55g					G薯雙拼	45g
	醬爆干片	55g	油菜	50g	糖醋豆常	55g	海帶雙結	50g					福山萵苣	50g
	茼蒿黃芽	50g	玉米濃湯	1碗	香菇大瓜	50g	鵝白菜	50g					蘿蔔丸子湯	1碗
	花椰菜	50g			芥藍菜	50g								
	酸菜筍片湯	1碗			結頭玉米湯	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
營養成份分析														
蛋白質	61.6	g	75.4	g	65.3	g	61.9	g	47.3	g		g	15.1	g
脂肪	51.9	g	68.3	g	56.8	g	52.7	g	50.6	g		g	36.2	g
醣類	245	g	286.2	g	243.1	g	245.8	g	161.2	g		g	75.9	g
熱量	1694	Kcal	2060.8	Kcal	1744.9	Kcal	1705.8	Kcal	1289.8	Kcal		Kcal	689.4	Kcal

