

普台國民小學113年01月01日至113年01月07日菜單

日期	1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7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			藍莓鬆餅(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	海苔壽司飯	1份	牛奶夾心麵包	1份	玉米蔬菜粥	1碗	薄片吐司	1份
			高麗菜包(全素)	1份	薑絲麵常	55g	海苔片	1片	茶香干丁	55g	瓜仔油腐	55g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g
			奶香炒蛋(蛋素)	50g	豆皮白菜	50g	美乃滋玉米	45g	秀菇小瓜	55g	茄汁黃豆	45g	洋芋沙拉(全素)	55g
			奶香豆皮(全素)	50g	季豆腰果	55g	素若鬆	10g	高麗菜	50g	牛奶小饅頭	1份	花芝雙花	55g
			結頭什錦	50g	米漿	1碗	小黃瓜絲	10g	豆漿	1碗	芥藍菜	50g	玉米脆片	10g
			鵝白菜	50g			蘿蔔若羹湯	1碗					油菜	50g
			黑糖烤奶	1碗									香醇牛奶	1碗
午餐			茄汁炒飯	1.5碗	中華炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	地瓜飯	1碗	小米飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗
			海結豆G	55g	滷味小吃	55g	番茄炒蛋(蛋素)	55g	三杯油腐	55g	豆腐蒸蛋(蛋素)	55g	泡菜G丁	55g
			手工菜炸	1份	玉筍山藥	55g	番茄豆腐(全素)	50g	螞蟻上樹	50g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	綜合炸物	45g
			芥藍菜	50g	油菜	50g	蘑菇洋芋	55g	鮮味冬瓜	50g	塔香海根	50g	福山萵苣	50g
			洋芋皮絲湯	1碗	芋頭西米露	1碗	雙色蘿蔔	55g	鵝白菜	50g	玉筍大瓜	50g	紅豆薏仁湯	1碗
							青江菜	50g	仙草米苔目	1碗	菠菜	50g		
							鮮蔬油腐湯	1碗			蘿蔔玉米湯	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
點心			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			白醬螺旋麵	1.5碗	糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗
			黑椒油片絲	50g	五更常旺	55g	滷蛋素燥(全素)	1份	豆包炒雙菇	55g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	蠔油豆常	55g
			海苔雙薯	45g	鮮菇大瓜	50g	干丁素燥(全素)	45g	季豆甜條	55g	咖哩百頁(全素)	55g	芝麻球	1份
			菠菜	50g	鳳梨木耳	50g	香菇結頭菜	55g	芥藍菜	50g	白菜滷	50g	鐵板銀芽	50g
			番茄黃芽湯	1碗	福山萵苣	50g	素腿花菜	55g	大瓜丸子湯	1碗	榨菜筍絲	45g	青江菜	50g
					金菇海芽湯	1碗	高麗菜	50g			油菜	50g		冬瓜海芽湯
							味噌豆腐湯	1碗			結頭菜湯	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	10.9	g	62.7	g	62.7	g	55.3	g	65.7	g	64.9	g	44.5	g
脂肪	34.1	g	47.2	g	56.2	g	53	g	54.4	g	49.5	g	51.3	g
醣類	67	g	314.5	g	241	g	220.9	g	247.4	g	296.1	g	209.7	g
熱量	618.4	Kcal	1934.2	Kcal	1720.7	Kcal	1583.1	Kcal	1742.2	Kcal	1889.5	Kcal	1477.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
1/1				1/3		薑絲麵常	麵常、甜椒、薑
						豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、香菇、豆皮、薑
						季豆腰果	四季豆、玉米筍、袖珍菇、腰果、薑
						米漿	白米、焦花生
	午餐				午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
						滷味小吃	豆干、紫米糕、素丸子、九層塔、薑
						玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑
						油菜	油菜、薑
						芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
	晚餐	白醬螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、馬鈴薯、青豆仁、素玉米濃湯、奶粉		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
		黑椒油片絲	豆干、四季豆、紅蘿蔔		蛋素	油蛋素燥(全素)	蛋、白蘿蔔、素若碎
		海苔雙薯	馬鈴薯薯條、地瓜薯條、海苔粉、椒鹽粉		全素	干丁素燥(全素)	豆干、白蘿蔔、素若碎
		菠菜	菠菜、薑			香菇結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、香菇
		番茄黃芽湯	黃豆芽、番茄、豆皮			素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇
						高麗菜	高麗菜、皮絲、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
(二)	早餐	藍莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、藍莓果醬	(四)	早餐	海苔壽司飯	白飯、壽司醋
1/2		高麗菜包(全素)	高麗菜包	1/4		海苔片	海苔片
	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶油			美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
	全素	奶香豆皮(全素)	馬鈴薯、豆皮、紅蘿蔔			素若鬆	素若鬆
		結頭什錦	結頭菜、青椒、甜椒、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
		鵝白菜	蚵白菜、薑			蘿蔔若菜湯	白蘿蔔、素若菜、紅蘿蔔
		黑糖烤奶	黑糖、奶粉				
	午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、番茄醬		午餐	紫米飯	白米、紫米
		海結豆G	豆G、海帶結、紅蘿蔔		蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐
		手工菜炸	南瓜、芋頭、芹菜、麵粉、椒鹽粉		全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄
		芥藍菜	芥藍菜、薑			蘑菇洋芋	馬鈴薯、洋菇、紅蘿蔔、奶油、黑胡椒
		洋芋皮絲湯	馬鈴薯、玉米、皮絲			雙色蘿蔔	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔
						青江菜	青江菜、薑
						鮮蔬油腐湯	高麗菜、油豆腐、紅蘿蔔、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、麵常、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬
		五更常旺	豆腐、豆常、酸菜、薑			豆包炒雙菇	豆包、袖珍菇、紅蘿蔔、香菇
		鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、薑、枸杞			季豆甜條	四季豆、素甜不辣、甜椒
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑、枸杞			芥藍菜	芥藍菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑				

