

普台國民小學113年01月08日至113年01月14日菜單

日期	1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14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	燒餅	1份	餐包(蛋素)	1份	廣東粥	1碗	薄片吐司	1份	麻油麵線	1碗				
	咖哩油片絲	50g	豆沙包(全素)	1份	洋芋豆輪	50g	蠔油干片	55g	醬爆豆包	55g				
	素腿花菜	55g	和風干絲	55g	白菜麵筋	50g	彩椒黃芽	50g	丸子冬瓜	50g				
	芥藍菜	50g	秀菇季豆	50g	芝麻小饅頭	1份	巧克力醬	8g	油菜	50g				
	麻香豆漿	1碗	菠菜	50g	青江菜	50g	高麗菜	50g	鮮蔬味噌湯	1碗				
			香醇牛奶	1碗			米漿	1碗						
午餐	芋香炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	鮮蔬板條	1.5碗	香Q米飯	1碗	水餃	1份				
	鹹水G	55g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	滷味黑白切	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	蠔油麵常	55g				
	椒鹽薯塊	50g	樹子油腐(全素)	1份	若羹蘿蔔	55g	玉米干丁(全素)	55g	薯餅雙拼	45g				
	油菜	50g	紅尤結頭	50g	鵝白菜	50g	焗汁洋芋	55g	菠菜	50g				
	味噌豆腐湯	1碗	醬炒洋芋絲	55g	結頭丸片湯	1碗	雙鮮花菜	50g	豆腐三絲湯	1碗				
			福山萵苣	50g			芥藍菜	50g						
			珍珠燕麥奶茶	1碗			Q豆燒仙草	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	香Q米飯	1碗	胚芽飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗					泡菜炒飯	1.5碗
	家常滷蛋(蛋素)	1份	塔香油腐	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	照燒干丁	55g					時蔬豆常	50g
	家常豆干(全素)	1份	金針海茸	50g	沙茶豆腐(全素)	55g	椒鹽甜不辣	45g					香酥山藥捲	1份
	猴菇白菜	50g	木須小瓜	55g	梅干冬瓜	50g	福山萵苣	50g					菠菜	50g
	季豆腰果	50g	高麗菜	50g	田園玉米	45g	蘿蔔油腐湯	1碗					蘿蔔黑輪湯	1碗
	青江菜	50g	筍片皮絲湯	1碗	油菜	50g								
	大瓜豆皮湯	1碗			海芽金菇湯	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	72.3	g	57.1	g	64.8	g	67.6	g	30.3	g		g	19.9	g
脂肪	61.1	g	47.2	g	55.9	g	56.4	g	41	g		g	35.8	g
醣類	243.1	g	265.3	g	229	g	266.5	g	131.4	g		g	115	g
熱量	1811.1	Kcal	1714.9	Kcal	1678.6	Kcal	1844.7	Kcal	1015.9	Kcal		Kcal	862	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	燒餅	燒餅	(三)	早餐	廣東粥	白米、玉米粒、素若燥、素火腿、紅蘿蔔、香菇
1/8		咖哩油片絲	豆子、馬鈴薯、素咖哩粉	1/10		洋芋豆輪	豆輪、馬鈴薯、醬油
		素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、薑			白菜麵筋	大白菜、麵筋、紅蘿蔔、木耳
		芥藍菜	芥藍菜、薑			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂			青江菜	青江菜、薑
	午餐	芋香炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		午餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳
		鹹水G	素G丁、竹筍、紅蘿蔔、木耳、薑			滷味黑白切	豆干、百頁豆腐、紫米糕
		椒鹽薯塊	馬鈴薯、地瓜、椒鹽粉			若葵蘿蔔	白蘿蔔、素若葵、茼蒿蟹若絲、薑
		油菜	油菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌			結頭丸片湯	結頭菜、素丸子、紅蘿蔔、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋		蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶
	奶素	家常豆干(全素)	豆干		奶素	沙茶豆腐(全素)	豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶
		猴菇白菜	大白菜、芋頭、猴頭菇、木耳、薑			梅干冬瓜	冬瓜、梅干菜、薑
		季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑			田園玉米	玉米粒、芋頭、紅蘿蔔、青豆仁
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、薑
		大瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮			海芽金菇湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
1/9		豆沙包(全素)	豆沙包	1/11		蠔油千片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		和風干絲	豆子、青椒、紅蘿蔔、香菇			彩椒黃芽	黃豆芽、甜椒、木耳
		秀菇季豆	四季豆、玉米筍、秀珍菇、甜椒、薑			巧克力醬	巧克力醬
		菠菜	菠菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		香醇牛奶	奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	香菇蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇		蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
	奶素	樹子油豆腐(全素)	油豆腐、薑、樹子		奶素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔
		紅尤結頭	結頭菜、素紅尤、香菇、豆皮			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉
		醬炒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔			雙鮮花菜	花椰菜、素紅尤、素花芝、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		珍珠燕麥奶茶	珍珠、燕麥、紅茶包、奶粉			Q豆燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、皮絲、香菇、薑
		塔香油腐	油豆腐丁、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔			照燒千丁	豆干、杏鮑菇、芝麻
		金針海茸	海茸、金針菇、薑			椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆
		木須小瓜	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			蘿蔔油豆腐湯	白蘿蔔、油豆腐、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑				

