普台國民小學113年01月15日至113年01月21日菜單

日期	1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21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	刈包	1份	沖繩黑糖捲	1份	薄片吐司	1份	臘八粥	1碗	餐包(蛋素)	1份				
	梅干東坡若	1份	榨菜油片絲	55g	黑胡椒豆包	55g	醬爆麵常	50g	芋泥包(全素)	1份				
	芝麻糖粉	55g	玉筍大瓜	50g	地瓜溫沙拉	55g	腰果鮮蔬	50g	和風豆干	8g				
	青江菜	50g	油菜	50g	藍莓果醬	10g	黑糖小饅頭	1份	香菇高麗菜	50g				
	蔬菜米粉湯	8g	黑豆漿	1碗	菠菜	50g	高麗菜	50g	玉米脆片	1碗				
		50g			米漿	1碗			福山萵苣					
		1碗							香醇牛奶					
午餐	茄汁若醬麵	1.5碗	五穀飯	1碗	戶外教學		香Q米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗				
	鮑菇油腐	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g			番茄炒蛋(蛋素)	50g	三杯油腐	55g				
	花枝圈雙拼	1份	咖哩百頁(全素)	55g			番茄豆腐(全素)	55g	鹹酥小吃	45g				
	福山萵苣	50g	鮑菇海根	55g			竹筍炒若絲	50g	油菜	50g				
	蔬菜豆皮湯	1碗	芹香干片	55g			白菜雙菇	50g	大瓜玉米湯	1碗				
			鵝白菜	50g			青江菜	50g						
			鳳梨山粉圓	1碗			芋頭西米露	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				
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份			光全奶酪	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗						
	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	蠔油黑干	55g	筍干滷蛋(蛋素)	1份	孜然素排谷	55g						
	瓜仔凍豆腐(全素)	55g	小瓜丸片	50g	筍干豆干(全素)	1份	甘梅地瓜薯	45g						
	什錦結頭菜	50g	高麗菜	50g	香菇冬瓜	50g	蔬菜炒餅	50g						
	田園玉米	45g	南瓜牛奶湯	1碗	丸片雙花	55g	鵝白菜	50g						
	芥藍菜	50g			福山萵苣	50g								
	冬瓜皮絲湯	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						
營養成份分析														
蛋白質	60.9	g	59.4	g	43.9	g	70	g	43.6	g		g		g
脂肪	52.4	g	50.3	g	53.4	g	52.9	g	47.9	g		g		g
醣類	239	g	253.4	g	197.9	g	296.8	g	164.1	g		g		g
熱量	1670.9	Kcal	1702.9	Kcal	1447.7	Kcal	1942.9	Kcal	1261.4	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	刈包	刈包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
1/15		梅干東坡若	素東坡若、梅干菜、薑絲	1/17		黑胡椒豆包	豆包、豆芽菜、紅蘿蔔
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		青江菜	青江菜、薑			藍莓果醬	藍莓果醬
		蔬菜米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇			菠菜	菠菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素肉碎、番茄醬		午餐	戶外教學	
		鮑菇油腐	油豆腐、杏鮑菇、玉米筍				
		花枝圈雙拼	素花枝圈、馬鈴薯薯條、椒鹽粉				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		蔬菜豆皮湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑				
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、白蘿蔔、麻油瓜		蛋素	筍干滷蛋(蛋素)	蛋、筍干
	全素	瓜仔凍豆腐(全素)	凍豆腐、白蘿蔔、麻油瓜		全素	筍干豆干(全素)	豆干、筍干
		什錦結頭菜	結頭菜、素紅尤、香菇、豆輪			香菇冬瓜	冬瓜、香菇、豆皮、薑
		田園玉米	玉米粒、芋頭、紅蘿蔔			丸片雙花	花椰菜、素貢丸、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、薑			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑
(二)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲	(四)	早餐	臘八粥	白米、糯米、綠豆、紅豆、薏仁、紅棗、蓮子、龍眼乾
1/16		榨菜油片絲	豆干、榨菜、木耳	1/18		醬爆麵常	麵常、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		玉筍大瓜	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞			腰果鮮蔬	小黃瓜、玉米筍、甜椒、腰果
		油菜	油菜、薑			黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
		黑豆漿	黑豆、二砂			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉		蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐
	全素	咖哩百頁(全素)	百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉		全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄
		鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、薑			竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑
		芹香干片	西洋芹、豆干、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑			白菜雙菇	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳
		鵝白菜	蚵白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
	晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿		晚餐	紅燒湯麵	白油麵、白蘿蔔、番茄、皮絲、香菇、薑
		蠔油黑干	豆干、杏鮑菇、青椒			孜然素排谷	素排谷、馬鈴薯、青豆仁、薑、孜然粉
		小瓜丸片	小黃瓜、素貢丸、紅蘿蔔、薑			甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳
		南瓜牛奶湯	南瓜、馬鈴薯、素玉米濃湯粉			鵝白菜	顆白菜、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(日)	早餐		
1/19		芋泥包(全素)	芋泥包	1/21			
		和風豆干	四分干、鴻喜菇				
		香菇高麗菜	高麗菜、香菇、紅蘿蔔、薑				
		玉米脆片	玉米脆片				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		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		
		三杯油腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑				
		鹹酥小吃	四季豆、紫米糕、椒鹽粉				
		油菜	油菜、薑				
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
	晚餐				晚餐		
(六)	早餐						
1/20							
	午餐						
	晚餐						