

# 普台國民小學113年01月22日至113年01月28日菜單

日期	1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		1月27日		1月28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														
午餐	糙米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	烏龍炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗		
	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	宮保素G	55g	菜脯煎蛋(蛋素)	1份	和風豆干	55g	麻婆豆腐	50g	堅果素G丁	55g		
	鮮蔬干片(全素)	55g	西芹素羊若	55g	香煎豆腐(全素)	1份	香酥山藥	45g	鹹水筍片	50g	海苔雙薯	45g		
	香菇若燥	45g	青江菜	50g	小瓜豆常	55g	鵝白菜	50g	鮮蔬炒餅	55g	雙菇豆包	50g		
	彩椒芽菜	50g	米苔目粉粿	1碗	猴菇白菜	50g	紅豆西米露	1碗	油菜	50g	高麗菜	50g		
	芥藍菜	50g			福山萵苣	50g			冬瓜素排湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗		
	冬菜冬粉湯	1碗			薑絲海芽湯	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														
晚餐			胚芽飯	1碗	金瓜米粉	1.5碗	燕麥飯	1碗	玉米素腿炒飯	1.5碗			茄汁炒飯	1.5碗
			糖醋炸蛋(蛋素)	1份	麻油G	55g	香椿滷蛋(蛋素)	1份	蜜汁干片	55g			照燒麵常	55g
			糖醋豆腐(全素)	1份	季豆甜條	50g	香椿油腐(全素)	1份	泡菜年糕	55g			孜然薯塊	55g
			雙色花菜	55g	芥藍菜	50g	鮮菇大瓜	50g	福山萵苣	50g			油菜	50g
			醬炒蘿蔔糕	55g	味噌豆腐湯	1碗	豆瓣紫茄	50g	蘿蔔黑輪湯	1碗			大瓜玉米湯	1碗
			高麗菜	50g			青江菜	50g						
			冬瓜丸子湯	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	51.2	g	59.2	g	47.6	g	54.9	g	46.3	g		g	33.9	g
脂肪	53.9	g	51.7	g	49.8	g	47.9	g	43.6	g		g	45.1	g
醣類	148.8	g	239.2	g	165.2	g	234	g	223.8	g		g	120.3	g
熱量	1284.6	Kcal	1659.1	Kcal	1299.4	Kcal	1586.7	Kcal	1471.9	Kcal		Kcal	1022.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐		
1/22				1/24			
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
	蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔		蛋素	菜脯煎蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔
	全素	鮮蔬干片(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔		全素	香煎豆腐(全素)	豆腐
		香菇若燥	豆干、皮絲、白蘿蔔、素若燥、香菇			小瓜豆常	小黃瓜、豆常、香菇
		彩椒芽菜	豆芽菜、青椒、甜椒、木耳			猴菇白菜	大白菜、芋頭、猴頭菇、木耳、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑			薑絲海芽湯	紅蘿蔔、海帶芽、薑
	晚餐				晚餐	金瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、素若絲、木耳
						麻油G	素G丁、油豆腐、素紅尤、香菇、薑、麻油
						季豆甜條	四季豆、玉米筍、素甜不辣、甜椒、薑
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
(二)	早餐			(四)	早餐		
1/23				1/25			
	午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、素火腿、豆輪、香菇、薑		午餐	烏龍炒麵	烏龍麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		宮保素G	豆G、鴻喜菇、腰果、薑、乾辣椒			和風豆干	豆干、杏鮑菇
		西洋芹羊若	西洋芹、素楊若、紅蘿蔔、香菇、薑、孜然粉			香酥山藥	山藥、馬鈴薯、椒鹽粉
		青江菜	青江菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		米苔目粉粿	粉粿、米苔目、二砂			紅豆西米露	紅豆、西谷米、二砂
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁		蛋素	香椿滷蛋(蛋素)	蛋、香椿醬
	全素	糖醋豆腐(全素)	豆腐、鳳梨、青豆仁		全素	香椿油腐(全素)	油豆腐、香椿醬
		雙色花菜	花椰菜、素丸子、薑			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、薑、枸杞
		醬炒蘿蔔糕	豆芽菜、素蘿蔔糕、紅蘿蔔、香菇、薑			豆瓣紫茄	茄子、豆干、薑、豆瓣醬
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			青江菜	青江菜、薑
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素丸子、薑			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑

