

普台國民小學113年01月29日至113年02月04日菜單

日期	1月29日		1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		2月3日		2月4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	奶皇包(蛋素)	1份	燒餅	1份	薄片吐司	1份	香蒸饅頭	1份	鬆餅(蛋素)	1份	薄片吐司	1份		
	芋泥包(全素)	1份	榨菜油片絲	55g	彩繪小油丁	55g	白玉炒蛋(蛋素)	50g	高麗菜包(全素)	1份	黑胡椒腐皮	45g		
	和風豆干	55g	鮑菇刺瓜	50g	綜合堅果	55g	白玉豆輪(全素)	50g	三色豆包絲	55g	螞蟻上樹	50g		
	蘿蔔丸子	50g	菠菜	50g	奶酥醬	8g	小瓜什錦	50g	紅尤花菜	55g	巧克力醬	8g		
	玉米脆片	10g	豆漿	1碗	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	草莓果醬	8g	鵝白菜	50g		
	青江菜	50g			米漿	1碗	蔬菜米粉湯	1碗	芥藍菜	50g	黑糖烤奶	1碗		
	香醇牛奶	1碗							麻香豆漿	1碗				
午餐	中華炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	奶香白醬麵	1.5碗	泡菜炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	水餃	1份		
	壽喜燒	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	蜜汁G丁	55g	薑絲麵常	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	滷味小吃	55g		
	焗烤蔬菜煲	55g	咖哩干絲(全素)	55g	黃金薯餅	1份	酥炸雙粿	50g	番茄豆腐(全素)	55g	海苔雙薯	45g		
	芥藍菜	50g	珍菇海根	55g	油菜	50g	青江菜	50g	冬瓜封	50g	福山萵苣	50g		
	Q豆燒仙草	1碗	日式關東煮	55g	芋頭西米露	1碗	冬瓜丸子湯	1碗	腰果玉米	45g	玉米濃湯	1碗		
			鵝白菜	50g					菠菜	50g				
			味噌豆腐湯	1碗					百香果雙Q	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	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	光泉米漿	一份	麵包	一份	麵包	一份				
晚餐	香Q米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	小米飯	1碗	麵線糊	1.5碗				
	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份	鮮菇豆G	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份	雲南豆腐蓉	55g	回鍋干片	55g				
	蘑菇醬豆輪(全素)	45g	三杯薯芋	55g	茶香豆包(全素)	1份	鮮菇大瓜	50g	蚵仔雙酥	45g				
	宮廷年糕	50g	青江菜	50g	茄汁若醬油腐	55g	義式洋芋	55g	麻瓜燒白玉	50g				
	筍絲若羹	50g	南瓜濃湯	1碗	黑輪花菜	55g	鵝白菜	50g	油菜	50g				
	福山萵苣	50g			芥藍菜	50g	酸菜油腐湯	1碗						
	紅燒湯	1碗			蘿蔔海芽湯	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				

營養成份分析

蛋白質	63.9	g	69.9	g	81.8	g	61.3	g	77.3	g	40.6	g		g
脂肪	50.7	g	56.5	g	73.7	g	52.4	g	64.6	g	42.1	g		g
醣類	278.5	g	260.4	g	249.8	g	244.1	g	239.4	g	202.1	g		g
熱量	1826.1	Kcal	1830.4	Kcal	1990.3	Kcal	1693.4	Kcal	1847.7	Kcal	1350.1	Kcal		Kcal

