

# 普台國民小學113年03月18日至113年03月24日菜單

日期	3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24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	香椿麵線	1碗	薄片吐司	1份	廣東粥	1碗	餐包(蛋素)	1份	沖繩黑糖捲	1份				
	醬爆麵常	50g	洋芋油片絲	55g	紅燒豆G	55g	芋泥包(全素)	1份	榨菜油片絲	50g				
	木須小瓜	55g	香菇大瓜	50g	豆皮白菜	50g	和風干絲	50g	鮮菇高麗菜	50g				
	鵝白菜	50g	巧克力醬	8g	牛奶小饅頭	1份	黑輪花菜	50g	油菜	50g				
	白菜鮮蔬湯	1碗	青江菜	50g	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	香醇牛奶	1碗				
			麻香豆漿	1碗			米漿	1碗						
午餐	香Q米飯	1碗	鮮蔬菴條	1.5碗	小米飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	海芽烏龍湯麵	1.5碗				
	高麗菜炒蛋(蛋素)	50g	滷味黑白切	55g	雪花豆腐(蛋素)	55g	三杯豆常	50g	黃金豆腐	50g				
	豆包高麗菜(全素)	50g	若羹白玉	55g	奶香豆腐(全素)	55g	酥炸花枝丸	1份	小瓜脆常	50g				
	黃豆燜筍角	50g	花椰菜	50g	蒙古高麗菜	50g	鵝白菜	50g	芋香白菜	50g				
	蠔油嫩腐	55g	Q豆燒仙草	1碗	季豆甜條	50g	百香果雙Q	1碗	青江菜	50g				
	油菜	50g			油菜	50g								
	大瓜丸子湯	1碗			香菇竹筍湯	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				
點心	黑糖綠豆芋圓	一份	麵包	一份	優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗	什錦燴飯	1.5碗	香Q米飯	1碗					麻醬拌麵	1.5碗
	壽喜燒	55g	紅燒炸蛋(蛋素)	1份	醬爆嫩腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份					糖醋排谷	55g
	針菇海絲	50g	紅燒百頁(全素)	55g	甘梅雙薯	45g	五香豆干(全素)	1份					綜合炸物	45g
	關東煮	55g	豆皮冬瓜	50g	青江菜	50g	白醬洋芋	55g					青江菜	50g
	福山萵苣	50g	鮑菇季豆	50g	海芽豆腐湯	1碗	古早味筍干	50g					冬瓜油腐湯	1碗
	黃芽番茄湯	1碗	高麗菜	50g			福山萵苣	50g						
			紅絲海結湯	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

## 營養成份分析

蛋白質	72.5	g	67.3	g	73.2	g	66.4	g	27.8	g		g	15.9	g
脂肪	59.3	g	56.5	g	54.7	g	55.5	g	36.5	g		g	41.6	g
醣類	252.5	g	247.8	g	305.3	g	278	g	155	g		g	78.8	g
熱量	1833.3	Kcal	1769.3	Kcal	2006.6	Kcal	1877.8	Kcal	1059.6	Kcal		Kcal	753	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	香椿麵線	麵線、豆干、香菇、素若碎、香椿醬	(三)	早餐	廣東粥	白米、玉米粒、素若燥、素火腿、紅蘿蔔、香菇
3/18		醬爆麵常	麵常、杏鮑菇、甜椒、薑	3/20		紅燒豆G	豆G、杏鮑菇、薑
		木須小瓜	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑			豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		白菜鮮蔬湯	大白菜、油豆腐、豆皮、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	高麗菜炒蛋(蛋素)	蛋、高麗菜、甜椒		蛋素	雪花豆腐(蛋素)	蛋、豆腐、毛豆仁、奶粉
	全素	豆包高麗菜(全素)	豆包、高麗菜、甜椒		全素	奶香豆腐(全素)	豆腐、素紅丸、毛豆仁、奶粉
		黃豆燜筍角	竹筍、皮絲、黃豆			蒙古高麗菜	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳
		蠔油嫩腐	油豆腐、秀珍菇、薑			四季甜條	四季豆、素甜不辣、甜椒
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			香菇竹筍湯	竹筍、香菇、紅蘿蔔、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	什錦燴飯	白米、玉米粒、麵常、素蝦仁、青豆仁
		壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑			醬爆嫩腐	油豆腐、小黃瓜
		針菇海絲	海帶絲、金針菇、紅蘿蔔、薑			甘梅雙薯	馬鈴薯薯條、地瓜薯條、梅粉
		關東煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪、杏鮑菇			青江菜	青江菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			海芽豆腐湯	豆腐、海帶芽、味噌
		黃芽番茄湯	黃豆芽、番茄、豆皮				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
3/19		洋芋油片絲	馬鈴薯、豆干、紅蘿蔔	3/21		芋泥包(全素)	芋泥包
		香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			和風干絲	豆干、青椒、紅蘿蔔、香菇
		巧克力醬	巧克力醬			黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、甜椒、薑
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳		午餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹鮭餘、玉米粒、紅蘿蔔
		滷味黑白切	豆干、百頁豆腐、紫米糕			三杯豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑
		若葵白玉	白蘿蔔、素若葵、茼蒿蟹若絲、薑			酥炸花枝丸	素花枝丸
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		Q豆燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁			百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	紅燒炸蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、素咖哩粉		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、醬油
	全素	紅燒百頁(全素)	百頁豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、素咖哩粉		全素	五香豆干(全素)	豆干、杏鮑菇、醬油
		豆皮冬瓜	冬瓜、豆皮、薑			白醬洋芋	馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		鮑菇季豆	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			古早味筍干	竹筍、酸菜、薑
		高麗菜	高麗菜、枸杞、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		紅絲海結湯	海帶結、紅蘿蔔、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

