普台國民小學113年03月25日至113年03月31日菜單

日期	3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31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	草莓夾心麵包	1份	香蒸饅頭	1份	鬆餅(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	香蒸地瓜	1份
	芋泥包(全素)	1份	榨菜油片絲	50g	彩繪小油丁	55g	白玉炒蛋(蛋素)	50g	高麗菜包(全素)	1份	奶香炒蛋(蛋素)	50g	豆豉干片	55g
	和風豆干	45g	鮑菇刺瓜	50g	綜合堅果	8g	白玉豆輪(全素)	45g	三色豆包絲	55g	奶油腐皮(奶素)	45g	鮮菇冬瓜	50g
	冬瓜素丸	50g	油菜	50g	青江菜	50g	小瓜什錦	50g	紅尤花菜	50g	螞蟻上樹	50g	鵝白菜	50g
	玉米脆片	8g	豆漿	1碗	米漿	1碗	花椰菜	50g	草莓果醬	10g	巧克力醬	10g	冬菜冬粉湯	1碗
	福山萵苣	50g					蔬菜米粉湯	1碗	高麗菜	50g	青江菜	50g		
	香醇牛奶	1碗							麻香豆漿	1碗	黑糖烤奶	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	糙米飯	1碗
	壽喜燒	55g	和風炒蛋(蛋素)	50g	蜜汁G丁	55g	薑絲麵常	45g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	滷味小吃	55g	紅仁煎蛋(蛋素)	1份
	焗烤蔬菜煲	50g	和風干絲(全素)	55g	黃金薯餅	1份	酥炸雙粿	1份	番茄豆腐(全素)	55g	海苔雙薯	45g	香煎豆腐(全素)	1份
	鵝白菜	50g	珍菇海根	50g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g	冬瓜封	50g	高麗菜	50g	玉米素蝦仁	45g
	摩摩喳喳	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	蠔油油腐	50g
			高麗菜	50g					油菜	50g			花椰菜	50g
			味噌豆腐湯	1碗					百香果雙Q	1碗			清水若羹湯	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	當令水果	一份
點心	紅豆湯圓	一份	麵包	一份	養樂多	一份	福樂鮮乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	仙草珍珠	一份
晚餐	香Q米飯	1碗	素三鮮燴飯	2g	地瓜飯	1碗	小米飯	1碗	麵線糊	1.5碗	小米飯	1碗	古早味炒飯	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	50g	醬爆油腐	55g	筍片雞丁	50g
	蘑菇醬燒豆輪(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	白菜滷	50g	黃金水餃	1份
	宮廷年糕	50g	福山萵苣	50g	茄汁若醬油腐	55g	茄汁洋芋	55g	麻油燒白玉	50g	彩椒素腰花	45g	油菜	50g
	筍絲若羹	50g	南瓜濃湯	1碗	黑輪花菜	50g	青江菜	50g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g	冬瓜豆皮湯	1碗
	青江菜	50g			高麗菜	50g	酸菜油腐湯	1碗			筍片湯	1碗		
	海芽金菇湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	67	g	68.6	g	75.4	g	66.9	g	75.2	g	49.7	g	60.6	g
脂肪	51.3	g	55.9	g	78.5	g	54.4	g	65.2	g	41.6	g	52.1	g
醣類	299.5	g	258.3	g	212.8	g	263.1	g	217.3	g	272.1	g	240	g
熱量	1928.1	Kcal	1811.3	Kcal	1858.9	Kcal	1810.2	Kcal	1755.9	Kcal	1661.9	Kcal	1672.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包	(三)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包
3/25		芋泥包(全素)	芋泥包	3/27		彩繪小油丁	油豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔
		和風豆干	豆干、鴻喜菇			綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾
		冬瓜素丸	冬瓜、素丸子、香菇、薑			青江菜	青江菜、薑
		玉米脆片	玉米脆片			米漿	白米、焦花生、二沙
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	奶香白醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、素玉米濃湯粉、奶粉
		壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑			蜜汁G丁	素G丁、豆干、香菇、二沙
		焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲			黃金薯餅	薯餅
		鵝白菜	蚵白菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		摩摩喳喳	地瓜、地瓜圓、西谷米、芋圓、椰奶、奶粉			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二沙
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
	蛋素	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑		蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包
	奶素	蘑菇醬燒豆輪(全素)	豆輪、馬鈴薯、杏鮑菇、薑		奶素	茶香豆包(全素)	豆包、紅茶包
		宮廷年糕	高麗菜、年糕、素黑輪			茄汁若醬油腐	油豆腐、玉米粒、青豆仁、素若碎
		筍絲若羹	竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳			黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、薑
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、枸杞、薑
		海芽金菇湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑			蘿蔔海芽湯	白蘿蔔、海帶芽
(二)	早餐	燒餅	燒餅	(四)	早餐	香蒸饅頭	饅頭
3/26		榨菜油片絲	油片絲、榨菜絲、木耳	3/28	蛋素	白玉炒蛋(蛋素)	蛋、白蘿蔔、紅蘿蔔
		鮑菇刺瓜	大黃瓜、杏鮑菇、薑		奶素	白玉豆輪(全素)	豆輪、白蘿蔔
		油菜	油菜、薑			小瓜什錦	小黃瓜、玉米筍、木耳、薑
		豆漿	黃豆、二沙			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
						蔬菜米粉湯	豆芽菜、米粉、皮絲、紅蘿蔔、香菇
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜
	蛋素	和風炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、醬油			薑絲麵常	麵常、杏鮑菇、薑
	奶素	和風干絲(全素)	馬鈴薯、豆干、醬油			酥炸雙粿	素蘿蔔糕、素芋頭糕
		珍菇海根	海帶根、金針菇、九層塔			福山萵苣	福山萵苣、薑
		日式關東煮	白蘿蔔、玉米、油豆腐、素黑輪、薑			冬瓜丸子湯	冬瓜、素丸子、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇				
	晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、蒟蒻蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	小米飯	白米、小米
		鮮菇豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔			雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉
		三杯薯芋	馬鈴薯、芋頭、九層塔、薑			鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、薑、枸杞
		福山萵苣	福山萵苣、薑			茄汁洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇
		南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉			青江菜	青江菜、薑
						酸菜油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、酸菜、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(日)	早餐	香蒸地瓜	地瓜
3/29		高麗菜包(全素)	高麗菜包	3/31		豆豉干片	豆干、青椒、紅蘿蔔、豆豉
		三色豆包絲	豆包、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳			鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑
		紅尤花菜	花椰菜、素紅尤、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		草莓果醬	草莓果醬			冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑
		高麗菜	高麗菜、皮絲、薑				
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二沙				
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐		蛋素	紅仁煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳
	奶素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄		奶素	香煎豆腐(全素)	豆腐
		冬瓜封	冬瓜、豆輪、香菇、薑			玉米素蝦仁	玉米粒、素蝦仁、紅蘿蔔、青豆仁
		腰果玉米	玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、腰果			蠔油油腐	油豆腐、杏鮑菇、玉米筍
		油菜	油菜、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂			清水若羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳		晚餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		回鍋干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔			筍片雞丁	素G丁、竹筍、紅蘿蔔、木耳、薑
		蚵仔雙酥	素咖仔酥、豆腐、九層塔			黃金水餃	素水餃
		麻油燒白玉	白蘿蔔、杏鮑菇、麻油瓜、薑			油菜	油菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮、薑
(六)	早餐	薄片吐司	白吐司				
3/30	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油				
	奶素	奶油腐皮(奶素)	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油				
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎				
		巧克力醬	巧克力醬				
		青江菜	青江菜、薑				
		黑糖烤奶	黑糖、奶粉				
	午餐	水餃	素水餃				
		滷味小吃	豆干、海帶結、玉米筍、素丸子、薑				
		海苔雙薯	馬鈴薯薯條、地瓜薯條、海苔粉				
		高麗菜	高麗菜、枸杞、薑				
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	小米飯	白米、小米				
		醬爆油腐	油豆腐丁、馬鈴薯、袖珍菇				
		白菜滷	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶油、奶粉				
		彩椒素腰花	白蘿蔔、青椒、素腱花、甜椒、薑				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		筍片湯	竹筍、香菇、紅蘿蔔、薑				