普台國民小學113年04月01日至113年04月07日菜單

日期	4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7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	雙色饅頭	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	燒餅	1份								
	京醬干絲	45g	豆沙包(全素)	1份	鮮蔬豆包	50g								
	腰果鮮蔬	50g	照燒凍腐	55g	玉筍冬瓜	50g								
	高麗菜	50g	時蔬冬粉	50g	鵝白菜	50g								
	豆漿	1碗	福山萵苣	50g	米漿	1碗								
			香醇牛奶	1碗										
午餐	素三鮮燴麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	漢堡	1份								
	五香黑干	55g	醬油炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒素排	1份								
	鹹酥小吃	45g	醬爆干絲(全素)	55g	G薯雙拼	1份								
	福山萵苣	50g	什錦刺瓜	50g	茄汁螺旋麵	55g								
	蘿蔔油腐湯	1碗	海帶雙結	55g	青江菜	50g								
			油菜	50g	玉米濃湯	1碗								
			仙草Q奶	1碗										
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份								
點心	紅豆西米露	一份	麵包	一份										
晚餐	香Q米飯	1碗	玉米火腿炒飯	1.5碗									白醬螺旋麵	1.5碗
	紅燒炸蛋(蛋素)	1份	翡翠豆腐	55g									蜜汁干丁	55g
	紅燒豆腐(全素)	1份	季豆甜條	50g									芝麻球	1份
	豆薯三絲	50g	鵝白菜	50g									福山萵苣	50g
	酸菜紫米糕	55g	竹筍若羹湯	1碗									番茄蔬菜湯	1碗
	花椰菜	50g												
	海芽豆皮湯	1碗												
水果	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	64.8	g	65.2	g	35.2	g		g		g		g	15.2	g
脂肪	56	g	52.1	g	43.6	g		g		g		g	37.5	g
醣類	230.8	g	275	g	167.8	g		g		g		g	65.4	g
熱量	1686.3	Kcal	1830.6	Kcal	1204.4	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	659.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	雙色饅頭	巧克力雙色饅頭	(三)	早餐	燒餅	燒餅
4/1		京醬干絲	豆干絲、蒟蒻蟹若絲、甜麵醬	4/3		鮮蔬豆包	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、醬油
		腰果鮮蔬	小黃瓜、玉米筍、甜椒、腰果			玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			鵝白菜	蚵白菜、薑
		豆漿	黃豆、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	素三鮮燴麵	油麵、高麗菜、蒟蒻蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		午餐	漢堡	漢堡
		五香黑干	豆干、杏鮑菇			黑胡椒素排	素黑胡椒排
		鹹酥小吃	素芋頭糕、四季豆			G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條
		福山萵苣	福山萵苣、薑			茄汁螺旋麵	高麗菜、螺旋麵、玉米粒、素火腿、番茄醬
		蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、油豆腐、薑			青江菜	青江菜、薑
						玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐		
	蛋素	紅燒炸蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、醬油				
	全素	紅燒豆腐(全素)	豆腐、大白菜、紅蘿蔔、醬油				
		豆薯三絲	豆薯、金針菇、甜椒、木耳、薑				
		酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑				
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑				
		海芽豆皮湯	紅蘿蔔、乾海帶芽、豆皮、薑				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐		
4/2		豆沙包(全素)	豆沙包	4/4			
		照燒凍腐	凍豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇				
		時蔬冬粉	黃豆芽、冬粉、素火腿、木耳				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐		
	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔				
	全素	醬爆干絲(全素)	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔				
		什錦刺瓜	大黃瓜、麵金、香菇、薑				
		海帶雙結	海帶結、豆干結、薑				
		油菜	油菜				
		仙草Q奶	仙草、珍珠、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	玉米火腿炒飯	白米、玉米粒、素火腿、豆干		晚餐		
		翡翠豆腐	豆腐、金針菇、紅蘿蔔、翡翠				
		季豆甜條	四季豆、素甜不辣、甜椒				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		竹筍若羹湯	竹筍、素若羹、紅蘿蔔、香菇				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐			(日)	早餐		
4/5				4/7			
	午餐				午餐		
	晚餐				晚餐	白醬螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、馬鈴薯、素火腿、青豆仁、素玉米濃湯粉、奶粉
						蜜汁干丁	豆干、年糕、芝麻
						芝麻球	芝麻球
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						番茄蔬菜湯	高麗菜、番茄、豆皮
(六)	早餐						
4/6							
	午餐						
	晚餐						