## 普台國民小學113年04月08日至113年04月14日菜單

									0   0 1 ) 1					
日期	4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日	
星期	星期一		星期二	ı	星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
	薄片吐司	1份	麻油麵線	1碗	海苔壽司飯	1碗	香蒸蘿蔔糕	1份	藍莓夾心麵包	1份	刈包	1份	洋薏仁粥	1碗
	洋芋蛋沙拉(蛋素)	50g	醬爆油片絲	55g	海苔片	1份	五香干丁	55g	什錦干絲	55g	梅乾豆干片	55g	醬油炒蛋(蛋素)	50g
	洋芋沙拉(全素)	55g	鮮菇冬瓜	50g	美乃滋玉米	50g	豆皮高麗菜	50g	玉米脆片	10g	香菇黄芽	50g	豆豉豆腐(全素)	55g
早餐	花芝小瓜	55g	青江菜	50g	素若鬆	10g	彩繪季豆	50g	油菜	50g	芝麻糖粉	10g	乾煸季豆	50g
	油菜	50g	鮮蔬味噌湯	1碗	小黄瓜絲	10g	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	青江菜	50g	牛奶小饅頭	1份
	阿華田	1碗			冬瓜油腐湯	1碗					豆漿紅茶	1碗	鵝白菜	50g
													豆棗	8g
	香椿炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	茄汁炒飯	1碗	招牌炒麵	1碗	糙米飯	1碗	地瓜飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗
	蠔油豆常	55g	紅燒麵常	50g	洋芋炒蛋(蛋素)	50g	照燒G丁	55g	塔香煎蛋(蛋素)	1份	翡翠蒸蛋(蛋素)	50g	醬燒豆包	50g
	芋香天婦羅	1份	焗汁洋芋	55g	洋芋燉百頁(全素)	55g	芝麻球雙拼	1份	塔香豆餅(全素)	1份	翡翠豆腐(全素)	55g	馬蹄條	1份
午餐	花椰菜	50g	玉筍鮮瓜	50g	腐皮瓠瓜	50g	油菜	50g	鍋燒鮮蔬	50g	田園玉米	45g	高麗菜	50g
	豆腐三絲羹湯	1碗	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	冬瓜西米露	1碗	素燥地瓜葉	50g	金融冬瓜	50g	南瓜濃湯	1碗
			珍珠奶茶	1碗	金菇海芽湯	1碗			青江菜	50g	福山萵苣	50g		
									冬瓜素排湯	1碗	紅豆薏仁湯	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	綠豆湯	一份	甜甜圈	一份	養樂多	一份	福樂調味乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	地瓜芋圓	一份
	小米飯	1碗	香Q米飯	1碗	五穀飯	1碗	芝麻飯	1碗	古早味炒飯	1碗	榨菜若絲湯麵	1.5碗	胚芽飯	1碗
	醬爆干片	55g	滷蛋素燥(蛋素)	1份	雲南豆腐蓉	55g	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份	糖醋G丁	55g	三杯豆腐	55g	酸菜凍腐	55g
	金菇海茸	55g	干丁素燥(全素)	45g	大瓜麵筋	50g	蘑菇醬豆輪(全素)	45g	什錦滷味	55g	海苔薯條	45g	雪菇季豆	50g
晚餐	西芹素羊若	55g	豆薯三絲	50g	山藥總匯	55g	奶油白菜	50g	鵝白菜	50g	小瓜甜條	50g	筍絲若羹	50g
	鵝白菜	50g	火腿高麗菜	50g	花椰菜	50g	小瓜丸片	55g	日式味噌湯	1碗	高麗菜	50g	青江菜	50g
	油腐粉絲湯	1碗	油菜	50g	<b>省片</b> 豆輪湯	1碗	福山萵苣	50g					香菇蘿蔔湯	1碗
			大瓜丸子湯	1碗			玉米洋芋湯	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	43. 7	g	48. 1	g	58. 6	g	54. 6	g	59. 3	g	48. 4	g	74	g
脂肪	44. 1	g	50.6	g	49. 1	g	52. 1	g	51	g	46. 1	g	57	g
醣類	214. 9	g	160. 9	g	291. 6	g	222. 7	g	242. 8	g	215. 1	g	303. 5	g
熱量	1431. 2	Kcal	1290.8	Kcal	1842. 4	Kcal	1578. 1	Kcal	1667	Kcal	1469. 4	Kcal	2023. 2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(-)	早餐	薄片吐司	自吐司	(三)	早餐		白米、壽司醋
4/8	蛋素		馬鈴薯、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、素沙拉醬	4/10		海苔片	海苔片
		-	馬鈴薯、玉米粒、豆干、紅蘿蔔碎			美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
		花芝小瓜	小黃瓜、素花芝、紅蘿蔔、薑			素若鬆	素若鬆
		油菜	油菜、薑			小黄瓜絲	小黄瓜
		阿華田	阿華田、奶粉			冬瓜油腐湯	冬瓜、油豆腐、薑
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬		午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、番茄醬
		蠔油豆常	豆常、小黄瓜、甜椒		蛋素	洋芋炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯
		芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉		全素	洋芋燉百頁(全素)	百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			腐皮瓠瓜	瓠瓜、豆皮、鴻喜菇、薑
		豆腐三絲羹湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			鹅白菜	蚵白菜、薑
						金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		醬爆干片	豆干、竹筍、紅蘿蔔			雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉
		金菇海茸	海茸、金針菇、薑			大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑
		西芹素羊若	西洋芹、紅蘿蔔、素羊若、香菇、薑、孜然粉			山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍
		鹅白菜	蚵白菜、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		油腐粉絲湯	冬粉、紅蘿蔔、油豆腐、木耳、薑			简片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑
(二)	早餐	麻油麵線	<b>麵線、麻油</b>	(四)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
4/9		醬爆油片絲	油片、四季豆、紅蘿蔔	4/11		五香干丁	豆干、杏鮑菇
		鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑			豆皮高麗菜	高麗菜、豆皮、薑
		青江菜	青江菜、薑			彩繪季豆	四季豆、美白菇、甜椒、薑
		鮮蔬味噌湯	大白菜、香菇、紅蘿蔔、味噌			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	招牌炒麵	小烏龍麵、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳
		紅燒麵常	<b>麵常、甜椒、薑</b>			照燒G丁	豆G、豆薯、紅蘿蔔
		焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉				芝麻球、馬鈴薯薯條
		玉筍鮮瓜	青木瓜、玉米筍、金針菇、紅蘿蔔、薑絲			油菜	油菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			冬瓜西米露	西谷米、冬瓜糖
		珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	香Q米飯	白米				白米、芝麻
	蛋素	滷蛋素燥(蛋素)	蛋、白蘿蔔、素若碎		蛋素		蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
	全素	干丁素燥(全素)	豆干、白蘿蔔、素若碎		全素	蘑菇醬豆輪(全素)	豆輪、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
		豆薯三絲	豆薯、紅蘿蔔、素若絲、木耳				大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油
			高麗菜、素火腿、香菇			小瓜丸片	小黄瓜、素貢丸、紅蘿蔔、薑
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		大瓜丸子湯	大黄瓜、素丸子、薑			玉米洋芋湯	玉米、白蘿蔔、鴻喜菇

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)		藍莓夾心麵包		(日)		洋薏仁粥	白米、洋薏仁
4/12		什錦干絲	豆干、美白菇、香菇、紅蘿蔔	4/14		醬油炒蛋(蛋素)	
		玉米脆片	玉米脆片				豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、豆豉
		油菜	油菜、薑		- 4.		四季豆、杏鮑菇、菜脯、紅蘿蔔
		香醇牛奶	奶粉			1	牛奶小饅頭
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						豆囊	豆蜜
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	紅醬焗烤麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、乳酪絲、番茄醬
			蛋、紅蘿蔔、九層塔			醬燒豆包	豆包、青椒、美白菇、紅蘿蔔
			豆腐、紅蘿蔔、九層塔、麵粉			馬蹄條	馬蹄條
			高麗菜、油片、紅蘿蔔、木耳			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
			地瓜葉、豆干、素若碎、薑			南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉
		青江菜	青江菜、薑				
		冬瓜素排湯	冬瓜、素排谷酥、薑				
	晚餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		糖醋G丁	素G丁、青椒、甜椒			酸菜凍腐	凍豆腐、大白菜、酸菜、木耳、薑
		什錦滷味	白蘿蔔、紫米糕、素丸子、杏鮑菇			雪菇季豆	四季豆、美白菇、甜椒、薑
		鹅白菜	蚵白菜、薑			<b> </b>	竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳
		日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌			青江菜	青江菜、薑
		,,,,,,					白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔
						4 22 02 24 27	A STATE OF THE STA
(六)	早餐	刈包	刈包				
4/13		梅乾豆干片	豆干、梅干菜、薑				
		香菇黄芽	黄豆芽、香菇、甜椒				
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻				
		青江菜	青江菜、薑				
		豆漿紅茶	黄豆、紅茶包、二砂				
		,					
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜				
		翡翠蒸蛋(蛋素)					
			豆腐、金針菇、翡翠				
		1	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁				
		金融冬瓜	冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	<u> </u>	白油麵、豆芽菜、榨菜絲、金針菇、素若絲				
		三杯豆腐	豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑				
		海苔薯條	地瓜薯條、海苔粉、椒鹽粉				
		小瓜甜條	小黄瓜、素甜不辣、玉米筍、甜椒				
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞				
				1			