

普台國民小學113年04月15日至113年04月21日菜單

日期	4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月21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	鬆餅(蛋素)	1份	廣東粥	1碗	薄片吐司	1份	沖繩黑糖捲	1份	墨西哥捲餅	1份				
	高麗菜包(全素)	1份	蜜汁豆干	55g	金菇豆輪	50g	榨菜油片絲	45g	醬爆豆包絲	55g				
	洋芋燉豆常	55g	冬瓜麵筋	50g	地瓜溫沙拉	55g	小瓜玉筍	50g	綜合時蔬	50g				
	麻香雙耳	50g	芝麻小饅頭	1份	藍莓果醬	10g	青江菜	50g	花椰菜	50g				
	奶酥醬	10g	油菜	50g	福山萵苣	50g	黑豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗				
	鵝白菜	50g			米漿	1碗								
	奶綠	1碗												
午餐	素三鮮燴飯	1.5碗	五穀飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	和風烏龍炒麵	1.5碗				
	三杯油腐	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	芋香豆包	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	京醬黑干	55g				
	時菇大瓜	50g	番茄豆腐(全素)	55g	甘梅地瓜薯	45g	玉米干丁(全素)	50g	山藥捲	1份				
	花椰菜	50g	瓠瓜總匯	50g	青江菜	50g	豆輪大瓜	50g	油菜	50g				
	筍片豆輪湯	1碗	玉米季豆	55g	蘿蔔玉米湯	1碗	麻油素腰花	55g	海芽味噌豆腐湯	1碗				
			高麗菜	50g			鵝白菜	50g						
			綠豆芋圓湯	1碗			燕麥珍珠奶茶	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	光泉芝麻奶凍	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	糙米飯	1碗					番茄麵疙瘩	1.5碗
	筍干滷蛋(全素)	1份	鮮蔬豆G	55g	皮絲滷蛋(蛋素)	1碗	瓜仔油腐	55g					黃金豆腐	50g
	筍干百頁(全素)	1份	酸菜紫米糕	55g	香滷黑干(全素)	55g	白醬洋芋	55g					宮廷年糕	55g
	玉筍山藥	55g	鵝白菜	50g	白菜雙菇	50g	季豆甜條	55g					油菜	50g
	銀芽三絲	50g	豆腐三絲湯	1碗	海帶雙結	55g	高麗菜	50g					大瓜丸子湯	1碗
	福山萵苣	50g			花椰菜	50g	冬瓜腐皮湯	1碗						
	冬瓜海芽湯	1碗			洋芋皮絲湯	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	71.1	g	66.9	g	67.2	g	60.5	g	38.9	g		g	14.9	g
脂肪	51.2	g	52.2	g	60.4	g	49.6	g	40.8	g		g	34.8	g
醣類	326.3	g	281.1	g	291.5	g	262.7	g	183.3	g		g	87.7	g
熱量	2050.8	Kcal	1862.4	Kcal	1978	Kcal	1740	Kcal	1256.4	Kcal		Kcal	723.3	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
4/15		高麗菜包(全素)	高麗菜包	4/17		金菇豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		洋芋燉豆常	豆常、馬鈴薯、香菇			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		麻香雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑			藍莓果醬	藍莓果醬
		奶酥醬	奶酥醬			福山萵苣	福山萵苣、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂				
	午餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、紅蘿蔔、薑
		三杯油豆腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑			芋香豆包	豆包、芋頭、紅蘿蔔
		時蔬大瓜	大黃瓜、杏鮑菇、薑			甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			青江菜	青江菜、薑
		筍片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	小米飯	白米、小米
		蛋素 筍干滷蛋(全素)	蛋、筍干			蛋素 皮絲滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲
		全素 筍干百頁(全素)	百頁豆腐、筍干			全素 香油黑干(全素)	豆干、美白菇、薑
		玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			白菜雙菇	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳
		銀芽三絲	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳			海帶雙結	海帶結、豆干結、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		冬瓜海芽湯	冬瓜、乾海帶芽、薑			洋芋皮絲湯	馬鈴薯、皮絲
(二)	早餐	廣東粥	白米、玉米粒、素若燥、素火腿、紅蘿蔔、香菇	(四)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲
4/16		蜜汁豆干	豆干、袖珍菇	4/18		榨菜油片絲	豆干、榨菜絲、紅蘿蔔、木耳
		冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔			小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、薑
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭			青江菜	青江菜、薑
		油菜	油菜、薑			黑豆漿	黑豆、二砂
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	香Q米飯	白米
		蛋素 番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐			蛋素 玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
		全素 番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄			全素 玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔
		瓠瓜總匯	瓠瓜、豆皮、杏鮑菇、薑			豆輪大瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、豆輪、薑
		玉米季豆	四季豆、玉米粒、紅蘿蔔、薑			麻油素腰花	白蘿蔔、素腰花、杏鮑菇、香菇、薑、麻油
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			鵝白菜	蚵白菜、薑
		綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂			燕麥珍珠奶茶	粉圓、燕麥、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		鮮蔬豆G	豆G、小黃瓜、素花芝、薑			瓜仔油腐	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜
		酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑			白醬洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇、素玉米濃湯粉
		鵝白菜	蚵白菜、薑			季豆甜條	四季豆、素甜不辣、甜椒
		豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
						冬瓜腐皮湯	冬瓜、豆皮、薑

