

普台國民小學113年04月22日至113年04月28日菜單

日期	4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28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	燒餅	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	香蒸饅頭	1份	牛奶夾心麵包	1份	香蒸地瓜	1份	薄片吐司	1份	小米粥	1碗
	香拌干絲	50g	豆沙包(全素)	1份	豆豉炒蛋(蛋素)	50g	醬爆油片絲	55g	小瓜油腐	55g	起司滑蛋(蛋素)	50g	酸菜麵常	50g
	醋溜洋芋絲	55g	鮮蔬干片	55g	豆豉油腐(全素)	55g	奶油白菜	50g	季豆腰果	50g	起司牛蒡排(全素)	1份	味噌燉蘿蔔	55g
	油菜	50g	時蔬冬粉	50g	豆皮冬瓜	50g	青江菜	50g	高麗菜	50g	鳳梨木耳	45g	牛奶小饅頭	1份
	麻香豆漿	1碗	青江菜	50g	鵝白菜	50g	米漿	1碗	鮮蔬米粉湯	1碗	巧克力脆片	8g	油菜	50g
			奶茶	1碗	蘿蔔油腐湯	1碗					鵝白菜	50g	素若鬆	10g
											香醇牛奶	1碗		
午餐	奶油燉飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	糙米飯	1碗
	和風豆G	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	照燒干丁	55g	鮮菇豆常	50g	菜脯煎蛋(蛋素)	1份	鮮菇油腐	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g
	秀菇季豆	50g	香滷蘭花干(全素)	1份	G薯雙拼	1份	焗汁洋芋	55g	樹子油豆腐(全素)	1份	孜然薯塊	45g	海芽豆腐(全素)	55g
	高麗菜	50g	湖南豆腐	55g	黃豆燜筍角	55g	福山萵苣	50g	關東煮	55g	高麗菜	50g	豆瓣筍茸	45g
	茶壺湯	1碗	小瓜丸片	50g	油菜	50g	芋頭西米露	1碗	芋香百頁	55g	地瓜芋圓湯	1碗	白菜素翅羹	50g
			福山萵苣	50g	大瓜黑輪湯	1碗			青江菜	50g			花椰菜	50g
			鳳梨果茶	1碗					番茄蔬菜湯	1碗			番茄洋芋湯	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
點心	光泉奶凍	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	紅豆湯	一份
晚餐	麥片飯	1碗	素排谷麵線	1.5碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	漢堡	1份
	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	猴菇凍腐	50g	泰式豆包	50g	五香滷蛋(蛋素)	1份	三杯蘭花干	50g	五更常旺	55g	黑胡椒素排	1份
	糖醋豆腐(全素)	1份	綜合炸物	45g	海根干絲	55g	五香豆干(全素)	1份	九片雙花	55g	家鄉小炒	55g	黃金薯餅	1份
	大瓜豆皮	55g	黃芽麵筋	50g	皮絲花菜	55g	茄汁黑輪	55g	油菜	50g	彩繪蘿蔔	50g	茄汁螺旋麵	55g
	玉米素蝦仁	50g	花椰菜	50g	高麗菜	50g	豆皮小瓜	55g	冬瓜油腐湯	1碗	福山萵苣	50g	青江菜	50g
	鵝白菜	50g			榨菜三絲湯	1碗	鵝白菜	50g			大瓜腐皮湯	1碗	玉米濃湯	1碗
	筍片皮絲湯	1碗					味噌豆腐湯	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	67.4	g	68.9	g	63.8	g	59.9	g	63.4	g	83.1	g	73.6	g
脂肪	55.3	g	57.5	g	54.5	g	61.2	g	54	g	66.8	g	59.1	g
醣類	263.5	g	239.6	g	239.1	g	220	g	243.1	g	283.5	g	266.7	g
熱量	1821.6	Kcal	1751.9	Kcal	1703.3	Kcal	1670.1	Kcal	1712.1	Kcal	2066.4	Kcal	1892.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	燒餅	燒餅	(三)	早餐	香蒸饅頭	白饅頭
4/22		香拌干絲	豆子、榨菜、紅蘿蔔、香菇	4/24	蛋素	豆豉炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		醋溜洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳		全素	豆豉油腐(全素)	油豆腐、金針菇、豆豉
		油菜	油菜、薑			豆皮冬瓜	冬瓜、豆皮、素紅尤、薑
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂			鵝白菜	蚵白菜、薑
						蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、油豆腐、薑
	午餐	奶油燉飯	白米、馬鈴薯、玉米粒、麵筋、紅蘿蔔、奶粉、奶油		午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		和風豆G	豆G、杏鮑菇、薑			照燒干丁	豆干、鴻喜菇
		秀菇季豆	四季豆、玉米筍、甜椒、薑			G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			黃豆燜筍角	竹筍、皮絲、黃豆
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳			油菜	油菜、薑
						大瓜黑輪湯	大黃瓜、素黑輪、薑
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁			泰式豆包	豆包、番茄、九層塔
	全素	糖醋豆腐(全素)	豆腐、鳳梨、青豆仁			海根干絲	海帶根、豆干、甜椒、薑
		大黃豆皮	大黃瓜、香菇、豆皮			皮絲花菜	花椰菜、紅蘿蔔、皮絲、薑
		玉米素蝦仁	玉米粒、素蝦仁、紅蘿蔔、毛豆仁			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		鵝白菜	蚵白菜、薑			榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
4/23		豆沙包(全素)	豆沙包	4/25		醬爆油片絲	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、醬油
		鮮蔬干片	豆子、高麗菜、紅蘿蔔			奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			青江菜	青江菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	麻醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、芝麻醬
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔			鮮菇豆常	豆常、杏鮑菇、紅蘿蔔
	全素	香油蘭花干(全素)	蘭花干、美白菇			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		湖南豆腐	豆腐、紅蘿蔔、香菇、豆豉			福山萵苣	福山萵苣、薑
		小瓜丸片	小黃瓜、素貢丸、甜椒、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		鳳梨果茶	鳳梨、山粉圓、紅茶包、二砂				
	晚餐	素排谷麵線	紅麵線、竹筍、素排谷酥、紅蘿蔔、木耳		晚餐	小米飯	白米、小米
		猴菇凍腐	凍豆腐、大白菜、猴頭菇、紅蘿蔔、木耳		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇
		綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣		全素	五香豆干(全素)	豆干、杏鮑菇
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			茄汁黑輪	素黑輪、馬鈴薯、青椒、甜椒
		花椰菜	花椰菜、甜椒、薑			豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌

