

普台國民小學113年04月29日至113年05月05日菜單

日期	4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5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	香蒸蘿蔔糕	1份	雙色饅頭	1份	餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份					
	芋泥包(全素)	1份	鮮菇豆G	55g	京醬干絲	55g	高麗菜包(全素)	1份	醬燒腐皮	45g					
	鐵板油腐	55g	豆瓣筍茸	45g	黃芽麵筋	50g	什錦蘭花干	50g	皮絲高麗菜	50g					
	奶香洋芋	55g	豆薯三絲	50g	青江菜	50g	白菜雙菇	50g	草莓果醬	10g					
	油菜	50g	金茸大瓜湯	1碗	米漿	1碗	花椰菜	50g	地瓜葉	50g					
	麥茶	1碗						豆漿	1碗	冬瓜茶	1碗				
午餐	玉米素腿炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	小米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	泰式打拋麵	1.5碗					
	堅果素G丁	55g	洋薯炒蛋(蛋素)	50g	豆豉炒蛋(蛋素)	50g	蠔油干片	55g	鮮菇豆常	55g					
	鹹酥小吃	45g	油片匯炒(全素)	55g	豆豉油腐(全素)	55g	關東煮	50g	花枝圈雙拼	1份					
	高麗菜	50g	鮑菇海茸	50g	百香果青木瓜	50g	油菜	50g	鵝白菜	50g					
	香菇竹筍湯	1碗	碎脯芋丁	45g	義式洋芋	55g	綠豆地瓜湯	1碗	大瓜腐皮湯	1碗					
			青江菜	50g	福山萵苣	50g									
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					
晚餐	糙米飯	1碗	麵線糊	1.5碗	紫米飯	1碗	香Q米飯	1碗					醬油炒飯	1.5碗	
	三杯炸蛋(蛋素)	1份	紅燒麵常	55g	左宗棠千層干	55g	海結滷蛋(蛋素)	1份					東山干丁	55g	
	三杯干丁(全素)	55g	蚵仔雙酥	40g	什錦豆腐羹	55g	海結豆干(全素)	1份					山藥捲	1份	
	鮮菇瓠瓜	50g	白菜滷	50g	小瓜雙鮮	50g	季豆干絲	55g					鵝白菜	50g	
	海帶三絲	50g	花椰菜	50g	高麗菜	50g	鮮炒筍片	50g					海芽金菇湯	1碗	
	青江菜	50g			蘿蔔玉米湯	1碗	福山萵苣	50g							
	冬菜冬粉湯	1碗					冬瓜油腐湯	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	

營養成份分析

蛋白質	50.5	g	51.1	g	39.6	g	56.5	g	31.1	g		g	12	g
脂肪	54.5	g	54.7	g	49.2	g	58.3	g	41.3	g		g	35.9	g
醣類	144.3	g	137.8	g	141.7	g	141	g	136.9	g		g	56.5	g
熱量	1269.7	Kcal	1247.5	Kcal	1167.3	Kcal	1315.9	Kcal	1043.8	Kcal		Kcal	597	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	雙色饅頭	巧克力雙色饅頭
4/29		芋泥包(全素)	芋泥包	5/1		京醬子絲	豆干、紅蘿蔔、甜麵醬
		鐵板油腐	油豆腐、豆芽菜			黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑
		奶香洋芋	馬鈴薯、地瓜、紅蘿蔔、奶粉			青江菜	青江菜、薑
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		麥茶	麥茶包、二砂				
	午餐	玉米素腿炒飯	白米、玉米粒、素火腿、豆干、青豆仁		午餐	小米飯	白米、小米
		堅果素G丁	豆G、杏鮑菇、青椒、甜椒、腰果、核桃仁			豆豉炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		鹹酥小吃	素肚、四季豆			豆豉油腐(全素)	油豆腐、金針菇、豆豉
		高麗菜	高麗菜、枸杞、薑			百香果青木瓜	青木瓜、百香果粒、二砂
		香菇竹筍湯	竹筍、香菇、紅蘿蔔、薑			義式洋芋	馬鈴薯、凍豆腐、杏鮑菇、義式香料
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						鮮蔬味噌湯	大白菜、香菇、紅蘿蔔、味噌
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		三杯炸蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、九層塔、薑			左宗紫千層干	豆干、青椒、薑
		三杯干丁(全素)	豆干、杏鮑菇、九層塔、薑			什錦豆腐羹	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、木耳
		鮮菇瓠瓜	瓠瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			小瓜雙鮮	小黃瓜、素紅尤、素花芝、香菇、薑
		海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		青江菜	青江菜、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑				
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
4/30		鮮菇豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔	5/2		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		豆瓣筍茸	竹筍、杏鮑菇、豆瓣醬			什錦蘭花干	蘭花干、素花芝片、青豆仁、醬油
		豆薯三絲	豆薯、茼蒿蟹若絲、紅蘿蔔、木耳、薑			白菜雙菇	大白菜、袖珍菇、杏鮑菇、木耳
		金茸大瓜湯	大黃瓜、金針菇、薑			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	奶香田園炒飯	奶香田園炒飯
		洋薯炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔			蠔油干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		油片匯炒(全素)	豆干、豆薯、紅蘿蔔			關東煮	白蘿蔔、玉米、茼蒿小卷、素黑輪、薑
		鮑菇海茸	海茸、杏鮑菇、甜椒、薑			油菜	油菜、薑
		碎脯芋丁	芋頭、豆干、菜脯			綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜、二砂
		青江菜	青江菜、薑				
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬、二砂				
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳		晚餐	香Q米飯	白米
		紅燒麵常	麵常、杏鮑菇、甜椒、薑			海結滷蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑
		蚵仔雙酥	豆腐、素蚵仔素、九層塔			海結豆干(全素)	豆干、海帶結、薑
		白菜滷	大白菜、白蘿蔔、豆皮、紅蘿蔔、香菇、薑			季豆干絲	四季豆、豆干、甜椒
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			鮮炒筍片	竹筍、香菇、紅蘿蔔、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						冬瓜油腐湯	冬瓜、油豆腐、薑

