

普台國民小學113年05月13日至113年05月19日菜單

日期	5月13日		5月14日		5月15日		5月16日		5月17日		5月18日		5月19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	沖繩黑糖捲	1份	藍莓夾心麵包	1份	薄片吐司	1份	墨西哥捲餅	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	清粥	1碗	蔬菜米粉湯	1碗
	榨菜油片絲	50g	五香豆干	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	鮮蔬豆包絲	50g	芋泥包(全素)	1份	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	酸菜麵常	55g
	什錦蘿蔔羹	55g	豆皮白菜	50g	玉米干丁(全素)	55g	綜合什錦	45g	彩繪小油丁	55g	菜脯干丁(全素)	55g	鮮菇瓠瓜	50g
	鵝白菜	50g	巧克力脆片	10g	總匯小瓜	55g	花椰菜	50g	醋溜小瓜	55g	玉米四色	55g	油片地瓜葉	50g
	大瓜油腐湯	1碗	空心菜	50g	青江菜	50g	豆漿	1碗	什錦冬粉	50g	黑糖小饅頭	1份	福山萵苣	50g
			香醇牛奶	1碗	米漿	1碗			高麗菜	50g	油菜	50g		
									奶綠	1碗	豆漿	8g		
午餐	水餃	1份	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗
	咕咾麵常	50g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	雲南豆腐蓉	55g	滷味黑白切	55g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	醬爆干片	55g	紅絲煎蛋(蛋素)	1份
	鹹酥小吃	45g	紅絲豆包(全素)	55g	關東煮	55g	枸杞冬瓜	50g	樹子蒸油腐(全素)	1份	椒鹽什錦	45g	香煎豆腐(全素)	1份
	高麗菜	50g	鮮燴瓠瓜	50g	秀菇季豆	50g	鵝白菜	50g	炸醬干丁	50g	青江菜	50g	南瓜總匯	55g
	馬鈴薯濃湯	1碗	照燒凍腐	55g	福山萵苣	50g	百香果雙Q	1碗	海芽金菇	45g	珍珠豆花	1碗	冬瓜丸子	50g
			油菜	50g	海結紅絲湯	1碗			空心菜	50g			花椰菜	50g
			紅豆薏仁湯	1碗					沙茶若羹湯	1碗			鮮筍皮絲湯	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	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	福樂麥芽牛乳	一份	福樂優格	一份	甜甜圈	一份	綠豆仙草蜜	一份
晚餐	洋蔥仁飯	1碗	南瓜米粉	1.5碗	胚芽飯	1碗	香Q米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗
	茶香滷蛋(蛋素)	1份	腰果G丁	55g	三杯油腐丁	55g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	蜜汁G丁	55g	蠔油豆常	55g	京都排谷	55g
	茶香豆干(全素)	1份	芋頭餅	1份	白醬花椰	55g	瓜仔凍腐(全素)	55g	丸子鮮瓜	50g	絲瓜豆腐煲	50g	甘梅地瓜薯	45g
	芋香油腐	55g	花椰菜	50g	紅燒洋芋	55g	芋香白菜	50g	福山萵苣	50g	紅油花菜	55g	季豆甜條	50g
	泰式青木瓜	50g	鮮筍若羹湯	1碗	高麗菜	50g	油燻桂竹筍	55g	味噌豆腐湯	1碗	鵝白菜	50g	空心菜	50g
	青江菜	50g			大瓜玉米湯	1碗	油菜	50g			蘿蔔丸子湯	1碗		
	薑絲冬瓜湯	1碗					茶壺湯	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	62.8	g	56.4	g	63.2	g	65.8	g	66.4	g	58.7	g	52.2	g
脂肪	55.9	g	50.3	g	56.5	g	54.5	g	52.1	g	48.6	g	49	g
醣類	217.1	g	227.3	g	242.3	g	245.5	g	281.4	g	259.7	g	205.8	g
熱量	1622.8	Kcal	1586.7	Kcal	1730.6	Kcal	1736.1	Kcal	1859.7	Kcal	1710.8	Kcal	1472	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
5/13		榨菜油片絲	豆子、榨菜、木耳	5/15	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
		什錦蘿蔔羹	白蘿蔔、素肉羹、筍筍蟹若絲、美白菇、薑		全素	玉米干丁(全素)	豆子、玉米、紅蘿蔔
		鵝白菜	蚵白菜、薑			總匯小瓜	小黃瓜、素丸子、紅蘿蔔、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑			青江菜	青江菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	水餃	素食水餃		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		咕咾麵常	麵常、杏鮑菇、甜椒			雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉
		鹹酥小吃	素芋頭糕、四季豆			關東煮	白蘿蔔、玉米、油豆腐、素黑輪、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			秀菇季豆	四季豆、玉米筍、袖珍菇、甜椒、薑
		馬鈴薯濃湯	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			福山蔴苳	福山蔴苳、薑
						海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
	蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包			三杯油腐丁	油豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑
	全素	茶香豆干(全素)	豆干、紅茶包			白醬花椰	花椰菜、地瓜、素火腿、素玉米濃湯粉
		芋香油腐	油豆腐、芋頭、紅蘿蔔			紅燒洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆輪、薑
		泰式青木瓜	青木瓜、豆薯、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		青江菜	青江菜、薑			大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑				
(二)	早餐	藍莓夾心麵包	藍莓夾心麵包	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
5/14		五香豆干	豆干、杏鮑菇	5/16		鮮蔬豆包絲	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、木耳
		豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、香菇、豆皮、薑			綜合什錦	豆薯、番茄、九層塔
		巧克力脆片	巧克力脆片			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		空心菜	空心菜、薑			豆漿	黃豆、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
	蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔			滷味黑白切	豆干、紫米糕、杏鮑菇
	全素	紅絲豆包(全素)	豆包、紅蘿蔔、鴻喜菇			枸杞冬瓜	冬瓜、素丸子、香菇、薑、枸杞
		鮮燴瓠瓜	瓠瓜、豆皮、香菇、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		照燒凍腐	凍豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇			百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂
		油菜	油菜、薑				
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋蔥仁、二砂				
	晚餐	南瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、素若絲、木耳		晚餐	香Q米飯	白米
		腰果G丁	豆G、青椒、甜椒、腰果、薑		蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、白蘿蔔、麻油瓜
		芋頭餅	芋頭餅		全素	瓜仔凍腐(全素)	凍豆腐、白蘿蔔、麻油瓜
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			芋香白菜	大白菜、芋頭、香菇、薑
		鮮筍若菜湯	竹筍、素若菜、紅蘿蔔、香菇			油燻桂竹筍	竹筍、素若絲、薑
						油菜	油菜、薑
						茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳

