普台國民小學113年05月20日至113年05月26日菜單

日期	5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26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	餐包(蛋素)	1份	燒餅	1份	奶皇包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	香蒸饅頭	1份				
	高麗菜包(全素)	1份	塔香豆包絲	55g	豆沙包(全素)	1份	蠔油干片	55g	餘香三絲	50g				
	奶油小油丁	55g	枸杞雙耳	45g	鮮菇豆常	50g	竹筍炒若絲	50g	大瓜麵筋	50g				
	地瓜溫沙拉	55g	鵝白菜	50g	木須蒲瓜	50g	巧克力醬	10g	油菜	50g				
	莧菜	55g	黑豆漿	1碗	青江菜	50g	福山萵苣	50g	冬菜冬粉湯	1碗				
	冬瓜牛奶	1碗			香醇牛奶	1碗	米漿	1碗						
午餐	麥片飯	1碗	五穀飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	海芽味噌湯麵	1.5碗				
	八寶醬干丁	45g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	和風豆干	55g	素火腿炒蛋(蛋素)	50g	彩椒黑干	55g				
	酥炸雙粿	50g	麻婆豆腐(全素)	55g	梅粉薯塊	45g	素火腿豆干(全素)	55g	香酥紫茄	45g				
	小瓜玉筍	50g	香菇冬瓜	50g	油菜	50g	芋香白菜	50g	乾煸季豆	50g				
	高麗菜	50g	長豆燴炒	55g	大瓜丸子湯	1碗	黑輪時蔬	55g	鵝白菜	50g				
	玉米洋芋湯	1碗	空心菜	50g			莧菜	50g						
			摩摩喳喳	1碗			仙草米苔目	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	光泉芝麻奶凍	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂調味乳	一份						
晚餐	小米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	什錦燴飯	1.5碗					鹹餘炒飯	1.5碗
	筍干滷蛋(蛋素)	1份	糖醋G丁	55g	家鄉滷蛋(蛋素)	1份	三杯豆常	55g					五味醬麵常	55g
	筍干滷油腐(全素)	1份	白菜滷	50g	家鄉豆干(全素)	1份	綜合滷味	55g					芝麻球雙拼	1份
	奶香玉米	50g	福山萵苣	50g	冬粉絲瓜	50g	空心菜	50g					鵝白菜	50g
	塔香海根	50g	豆腐三絲湯	1碗	花菜甜條	55g	香菇蘿蔔湯	1碗					金針酸菜湯	1碗
	青江菜	50g			高麗菜	50g								
	冬瓜皮絲湯	1碗			海芽豆腐湯	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	58.8	g	74.6	g	63.2	g	71.4	g	29.2	g		g	19	g
脂肪	53.6	g	56.9	g	49.9	g	59.6	g	39.2	g		g	35.3	g
醣類	276	g	265.1	g	279.9	g	271.4	g	140.9	g		g	113.4	g
熱量	1821.4	Kcal	1870.6	Kcal	1821.2	Kcal	1907.1	Kcal	1033.2	Kcal		Kcal	847.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(三)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包
5/20		高麗菜包(全素)	高麗菜包	5/22		豆沙包(全素)	豆沙包
		奶油小油丁	油豆腐丁、杏鮑菇、奶油			鮮菇豆常	豆常、四季豆、鴻喜菇、美白菇
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			木須蒲瓜	瓠瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑
		莧菜	莧菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉			香醇牛奶	奶粉
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁
		八寶醬干丁	豆干、竹筍、香菇、紅蘿蔔、毛豆仁			和風豆干	豆干、鴻喜菇
		酥炸雙粿	素蘿蔔糕、素芋頭糕、椒鹽粉			梅粉薯塊	地瓜、梅粉
		小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、薑			油菜	油菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
		玉米洋芋湯	馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	筍干滷蛋(蛋素)	蛋、筍干		蛋素	家鄉滷蛋(蛋素)	蛋
	全素	筍干滷油腐(全素)	油豆腐、筍干		全素	家鄉豆干(全素)	豆干
		奶香玉米	玉米粒、通心粉、紅蘿蔔、青豆仁、奶粉、奶油			冬粉絲瓜	絲瓜、冬粉、紅蘿蔔絲、木耳、薑
		塔香海根	海帶根、甜椒、九層塔、薑			花菜甜條	花椰菜、素黑輪、甜椒、薑
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、薑			海芽豆腐湯	豆腐、海帶芽、味噌
(二)	早餐	燒餅	燒餅	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
5/21		塔香豆包絲	豆包、紅蘿蔔、九層塔、木耳	5/23		蠔油干片	豆干、青椒、紅蘿蔔
		枸杞雙耳	木耳、白木耳、薑、枸杞			竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			巧克力醬	巧克力醬
		黑豆漿	黑豆、二砂			福山萵苣	福山萵苣、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬		蛋素	素火腿炒蛋(蛋素)	蛋、素火腿、玉米粒
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬		全素	素火腿豆干(全素)	豆干、素火腿、玉米粒
		香菇冬瓜	冬瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			芋香白菜	大白菜、芋頭、香菇、薑
		長豆燴炒	長豆、袖珍菇、甜椒、玉米粒、薑			黑輪時蔬	小黃瓜、素黑輪、杏鮑菇、甜椒
		空心菜	空心菜、薑			莧菜	莧菜、薑
		摩摩喳喳	地瓜、西谷米、地瓜圓、芋圓、椰奶、奶粉			仙草米苔目	仙草、米苔目、二砂
	晚餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、皮絲、香菇、薑		晚餐	什錦燴飯	白米、玉米粒、麵常、素蝦仁、青豆仁
		糖醋G丁	豆G、小黃瓜、紅蘿蔔、鳳梨			三杯豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑
		白菜滷	大白菜、香菇、豆皮、薑			綜合滷味	豆干、紫米糕、杏鮑菇、蒟蒻小卷、素丸子、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			空心菜	空心菜、薑
		豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	香蒸饅頭	白饅頭	(日)	早餐		
5/24		餘香三絲	油片、杏鮑菇、青椒、紅蘿蔔、木耳	5/26			
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑				
		油菜	油菜、薑				
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑				
	午餐	海芽味噌湯麵	白油麵、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、海帶芽		午餐		
		彩椒黑干	豆干、青椒、甜椒				
		香酥紫茄	茄子、杏鮑菇、麵粉				
		乾煸季豆	四季豆、杏鮑菇、菜脯、紅蘿蔔				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
	晚餐				晚餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹鮭餘、玉米粒、紅蘿蔔
						五味醬麵常	麵常、杏鮑菇、青椒、番茄醬
						芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						金針酸菜湯	竹筍、酸菜、金針、香菇
(六)	早餐						
5/25							
	午餐						
	晚餐						