

普台國民小學113年06月03日至113年06月09日菜單

普台國民小學113年06月03日至113年06月09日菜單														
日期	6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9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	刈包	1份	薄片吐司	1份	海苔壽司飯	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份				
	沙茶油片絲	50g	黑胡椒腐皮	45g	海苔片	1片	高麗菜包(全素)	1份	彩繪豆包絲	55g				
	黃芽麵筋	50g	奶油洋芋絲	50g	美乃滋玉米	50g	和風豆干絲	55g	綜合時蔬	50g				
	芝麻糖粉	8g	草莓果醬	10g	素若鬆	10g	時蔬冬粉	50g	營養堅果	15g				
	青江菜	50g	空心菜	50g	小黃瓜絲	10g	青江菜	50g	莧菜	50g				
	豆漿	1碗	黑糖烤奶	1碗	蘿蔔若羹湯	1碗	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗				
午餐	香Q米飯	1碗	五穀飯	1碗	香Q米飯	1碗	素粽	1份	沙茶炒麵	1.5碗				
	糖醋G丁	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	照燒油腐	55g	京都凍腐	55g				
	古早味梅干	50g	素鬆蒸油腐(全素)	1份	咖哩干絲(全素)	55g	香酥茄子	50g	山藥捲	1份				
	大瓜什錦	50g	瓠瓜豆腐羹	50g	綜合炸物	45g	彩繪長豆	50g	空心菜	50g				
	莧菜	55g	沙茶龍鬚菜	50g	五菜鮮筍	50g	菇炒瓠瓜	50g	酸菜筍片湯	1碗				
	油腐粉絲湯	1碗	鵝白菜	50g	油菜	50g	珍珠奶茶	1碗						
			鳳梨果茶	1碗	什錦蔬菜湯	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				
點心	光泉芝麻奶凍	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂牛乳	一份						
晚餐	燕麥飯	1碗	泡菜炒飯	1.5碗	和風炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗						
	五香滷蛋(蛋素)	50g	薑絲麵常	55g	三杯蘭花干	55g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份						
	五香黑干(全素)	55g	季豆黑輪	50g	焗汁花菜	55g	茄燒豆腐(全素)	1份						
	筍片豆輪	50g	高麗菜	50g	莧菜	50g	木須小瓜	50g						
	塔香海根	55g	大瓜玉米湯	1碗	金菇海芽湯	1碗	鮮蔬炒餅	55g						
	福山萵苣	50g					鵝白菜	50g						
	蘿蔔丸子湯	1碗					日式味噌湯	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						

營養成份分析

蛋白質	45.2	g	42.4	g	42.2	g	56.6	g	27.4	g		g		g
脂肪	55	g	49.8	g	48.5	g	52.4	g	47.3	g		g		g
醣類	93.6	g	134.4	g	150.4	g	229	g	144.1	g		g		g
熱量	1051.2	Kcal	1155.8	Kcal	1206.9	Kcal	1613.4	Kcal	1112.3	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	刈包	刈包	(三)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
6/3		沙茶油片絲	豆子、豆薯、紅蘿蔔、素沙茶醬	6/5		海苔片	海苔片
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			素若鬆	素若鬆
		青江菜	青江菜、薑			小黃瓜絲	小黃瓜
		豆漿	黃豆、二砂			蘿蔔若羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	香Q米飯	白米
		糖醋G丁	豆G、小黃瓜、紅蘿蔔		蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
		古早味梅干	冬瓜、梅干菜、薑		全素	咖哩干絲(全素)	馬鈴薯、豆干、素咖哩粉
		大瓜什錦	大黃瓜、香菇、豆皮			綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣
		苜菜	苜菜、薑			五菜鮮筍	竹筍、青椒、甜椒、木耳
		油腐粉絲湯	冬粉、紅蘿蔔、油豆腐、木耳、薑			油菜	油菜、薑
						什錦蔬菜湯	大白菜、豆干、秋葵、紅蘿蔔、香菇
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	和風炒麵	麵條、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、醬油			三杯蘭花干	蘭花干、袖珍菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
	全素	五香黑干(全素)	豆干、杏鮑菇、醬油			焗汁花菜	花椰菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		筍片豆輪	竹筍、香菇、豆輪、薑			苜菜	苜菜、薑
		塔香海根	海帶根、甜椒、九層塔、薑			金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、香菇、薑				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
6/4		黑胡椒腐皮	白蘿蔔、豆皮、紅蘿蔔、黑胡椒	6/6		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		奶油洋芋絲	馬鈴薯、玉米粒			和風豆干絲	豆干、青椒、甜椒、香菇
		草莓果醬	草莓果醬			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳
		空心菜	空心菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		黑糖烤奶	黑糖、奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	素粽	素粽
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔絲			照燒油腐	油豆腐、美白菇、紅蘿蔔
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素若鬆			香酥茄子	茄子、杏鮑菇、麵粉
		瓠瓜豆腐羹	瓠瓜、豆腐、玉米粒、鴻喜菇			彩繪長豆	長豆、袖珍菇、甜椒、玉米粒、薑
		沙茶龍鬚菜	龍鬚菜、素火腿、香菇、薑			菇炒瓠瓜	瓠瓜、豆皮、鴻喜菇、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂
		鳳梨果茶	鳳梨、山粉圓、紅茶包、二砂				
	晚餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		薑絲麵常	麵常、甜椒、薑		蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)	蛋、青椒、番茄醬
		季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑		全素	茄燒豆腐(全素)	豆腐、青椒、番茄醬
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			木須小瓜	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米			鮮蔬炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳、醬油
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌

