

# 普台國民小學113年06月10日至113年06月16日菜單

日期		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日		6月14日		6月15日		6月16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			草莓夾心麵包	1份	沖繩黑糖捲	1份	餐包(蛋素)	1份	香蒸地瓜	1份	薄片吐司	1份	廣東粥	1碗	
			什錦蘭花干	50g	茶香干丁	55g	豆沙包(全素)	1份	豆豉干片	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	洋芋豆輪	55g	
			洋芋溫沙拉	55g	小瓜玉筍	50g	高麗菜炒蛋(蛋素)	50g	豆皮白菜	50g	玉米麵常(全素)	55g	冬瓜麵筋	50g	
			鵝白菜	50g	高麗菜	50g	蔬菜豆包絲(全素)	55g	青江菜	50g	雙菇瓠瓜	50g	牛奶小饅頭	1份	
			阿華田	1碗	米漿	1碗	季豆腰果	45g	鮮蔬米粉湯	1碗	奶酥醬	8g	莧菜	50g	
							油菜	50g			空心菜	50g			
							黑豆漿	1碗			香醇牛奶	1碗			
午餐			胚芽飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	壽司飯	1碗	麥片飯	1碗	
			紅仁煎蛋(蛋素)	1份	堅果G丁	55g	照燒豆常	55g	紅燒排谷	55g	日式炸起絲排	1份	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	
			豆香煎餅(全素)	1份	招牌滷味	50g	奶油焗烤洋芋	55g	咖哩若醬	45g	海苔素鬆	10g	樹子蒸油腐(全素)	1份	
			佛跳牆	50g	莧菜	50g	青江菜	50g	絲瓜冬粉	50g	醬燒香筍	50g	泡菜年糕	55g	
			海帶三絲	55g	綠豆啵啵	1碗	香菇蘿蔔湯	1碗	鵝白菜	50g	芝麻醬高麗菜	50g	彩椒素腰花	50g	
			空心菜	50g					檸檬愛玉	1碗	味噌豆腐湯	1碗	油菜	50g	
			地瓜西米露	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	
點心			麵包	一份	養樂多	一份	福樂調味乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	黑糖綠豆芋圓	一份	
晚餐		沙茶炒飯	1.5碗	水餃	1份	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	五穀飯	1碗	糙米飯	1碗	素蝦仁炒飯	1.5碗
		糖醋麵常	50g	綜合滷味	55g	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份	三杯豆腐	55g	海結滷蛋(蛋素)	1份	番茄豆腐	55g	東山干丁	55g
		芝麻球	1份	鹹酥小吃	45g	蘑菇醬油腐(全素)	1份	彩繪冬瓜	50g	海結滷豆干(全素)	45g	大瓜什錦	50g	醬爆蘿蔔糕	45g
		高麗菜	50g	油菜	50g	筍香鮮燴	50g	紅燒獅子頭	1份	花枝圈雙拼	1份	金菇海根	55g	鵝白菜	50g
		榨菜三絲湯	1碗	玉米濃湯	1碗	茼蒿花菜	55g	空心菜	50g	五色玉米	50g	青江菜	50g	海芽豆皮湯	1碗
						鵝白菜	50g	洋芋玉米湯	1碗	莧菜	50g	竹筍豆輪湯	1碗		
						大瓜丸子湯	1碗			冬菜冬瓜湯	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	18.8	g	60.5	g	68.9	g	69.9	g	57.3	g	84.2	g	63.8	g
脂肪	35.5	g	55.8	g	58.9	g	59.1	g	49.3	g	68.2	g	49.9	g
醣類	111.9	g	242.7	g	258	g	249.1	g	242.8	g	278.6	g	287.7	g
熱量	842.1	Kcal	1714.2	Kcal	1837.1	Kcal	1808.3	Kcal	1645.3	Kcal	2064.8	Kcal	1854.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲
6/10				6/12		茶香子丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包
						小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、茼蒿蟹若絲、木耳、薑
						高麗菜	高麗菜、甜椒、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐				午餐	奶香田園炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素玉米濃湯粉
						堅果G丁	豆G、杏鮑菇、青椒、甜椒、腰果、核桃仁
						招牌滷味	豆干、紫米糕、素黑輪、薑
						莧菜	莧菜、薑
						綠豆啵啵	綠豆、珍珠、二砂
	晚餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬		晚餐	香Q米飯	白米
		糖醋麵常	麵常、杏鮑菇、青椒、番茄醬		蛋素	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
		芝麻球	芝麻球		全素	蘑菇醬油腐(全素)	油豆腐、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			筍香鮮燴	竹筍、素若葵、紅蘿蔔、木耳
		榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔			茼蒿花菜	花椰菜、茼蒿脆常、木耳、薑
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
(二)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
6/11		什錦蘭花干	蘭花干、素花芝、青豆仁	6/13		豆沙包(全素)	豆沙包
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬		蛋素	高麗菜炒蛋(蛋素)	蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		鵝白菜	鵝白菜、薑		全素	蔬菜豆包絲(全素)	豆包、高麗菜、紅蘿蔔
		阿華田	阿華田、奶粉			季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑絲
						油菜	油菜、薑
						黑豆漿	黑豆、二砂
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	黑胡椒鐵板麵	乾麵條、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁、黑胡椒
	蛋素	紅仁煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳			照燒豆常	豆常、杏鮑菇、紅蘿蔔
	全素	豆香煎餅(全素)	豆腐、青椒、甜椒			奶油焗烤洋芋	馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲、素玉米濃湯粉
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素排谷、木耳、薑			青江菜	青江菜、薑
		海帶三絲	海帶、豆干、金針菇、薑			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔
		空心菜	空心菜、薑				
		地瓜西米露	地瓜、西谷米、奶粉、二砂				
	晚餐	水餃	素水餃		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		綜合滷味	豆干、海帶結、玉米筍、素丸子、薑			三杯豆腐	豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑
		鹹酥小吃	素肚、四季豆			彩繪冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑
		油菜	油菜、薑			紅燒獅子頭	獅子頭、高麗菜、木耳、薑、醬油
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉			空心菜	空心菜、薑
						洋芋玉米湯	馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔

