

普台國民小學113年06月17日至113年06月23日菜單

日期	6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23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	薄片吐司	1份	香蒸饅頭	1份	鬆餅(蛋素)	1份	燒餅	1份				
	芋泥包(全素)	1份	洋芋油片絲	50g	榨菜干絲	50g	高麗菜包(全素)	1份	塔香豆倫	50g				
	鐵板油豆腐	55g	大瓜麵筋	50g	小瓜雙鮮	55g	三色豆包絲	50g	鮮菇蒲瓜	50g				
	甜條季豆	50g	巧克力醬	8g	高麗菜	50g	醋溜洋芋絲	55g	莧菜	50g				
	玉米脆片	10g	油菜	50g	冬瓜牛奶	1碗	藍莓果醬	8g	豆漿紅茶	1碗				
	青江菜	50g	麻香豆漿	1碗			福山萵苣	50g						
	香醇牛奶	1碗					米漿	1碗						
午餐	麵線糊	1.5碗	紫米飯	1碗	麥片飯	1碗	奶香白醬麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗				
	蜜汁干丁	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	糖醋G丁	55g	蠔油干片	55g				
	蚵仔雙酥	45g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	番茄豆腐(全素)	55g	醬燒黑輪	50g	香素花芝丸	1份				
	麻瓜燒白玉	50g	白菜豆腐煲	50g	瓠瓜總匯	50g	青江菜	50g	油菜	50g				
	莧菜	50g	鮮菇長豆	55g	薑絲海帶根	55g	仙草凍奶茶	1碗	海芽味噌湯	1碗				
			空心菜	50g	鵝白菜	50g								
			綠豆薏仁湯	1碗	蘿蔔丸子湯	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	福樂鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	香Q米飯	1碗	玉米火腿炒飯	1.5碗	胚芽飯	1碗					咖哩濃湯麵	1.5碗
	家常滷蛋(蛋素)	1份	五更常旺	55g	紅燒麵常	50g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份					季豆炒豆G	55g
	家常豆干(全素)	1份	焗汁洋芋	55g	海苔地瓜薯	45g	沙茶豆腐(全素)	1份					馬蹄條	1份
	枸杞絲瓜	50g	薑絲筍片	50g	莧菜	50g	關東煮	55g					白果花菜	55g
	黑輪花菜	55g	福山萵苣	50g	大瓜豆皮湯	1碗	油燜紫茄	50g					油菜	50g
	高麗菜	50g	香菇冬瓜湯	1碗			空心菜	50g						
	海芽玉米湯	1碗					鮮筍湯	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	62.6	g	60.8	g	58.8	g	63.4	g	44.3	g		g	15.8	g
脂肪	55.2	g	54.6	g	50.8	g	53.5	g	50.2	g		g	34.2	g
醣類	222.8	g	222.9	g	241.6	g	275.9	g	144.8	g		g	102.7	g
熱量	1638.1	Kcal	1625.9	Kcal	1658.5	Kcal	1838.7	Kcal	1208.9	Kcal		Kcal	781.6	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	香蒸饅頭	白饅頭
6/17		芋泥包(全素)	芋泥包	6/19		榨菜干絲	豆干、榨菜、紅蘿蔔、香菇
		鐵板油豆腐	油豆腐、豆芽菜			小瓜雙鮮	小黃瓜、素花芝、素紅尤、薑
		甜條季豆	四季豆、玉米筍、素甜不辣、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		玉米脆片	玉米脆片			冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉
		青江菜	青江菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若葵、紅蘿蔔、木耳		午餐	麥片飯	白米、麥片
		蜜汁干丁	豆干、鴻喜菇、芝麻			番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐
		蚵仔雙酥	豆腐、素蚵仔酥、九層塔			番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄
		麻瓜燒白玉	白蘿蔔、杏鮑菇、麻油瓜、薑			瓠瓜總匯	瓠瓜、杏鮑菇、豆皮、薑
		莧菜	莧菜、薑			薑絲海帶根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、香菇、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	玉米火腿炒飯	白米、玉米粒、素火腿、豆干、青豆仁
		家常滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇			紅燒麵常	麵常、杏鮑菇、甜椒、薑
		家常豆干(全素)	豆干、杏鮑菇			海苔地瓜薯	地瓜數條、海苔粉
		枸杞絲瓜	絲瓜、豆腐、金針菇、香菇、薑、枸杞			莧菜	莧菜、薑
		黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、薑			大瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		海芽玉米湯	玉米粒、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅
6/18		洋芋油片絲	馬鈴薯、油片、紅蘿蔔	6/20		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑			三色豆包絲	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、香菇
		巧克力醬	巧克力醬			醋溜洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳
		油菜	油菜、薑			藍莓果醬	藍莓果醬
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂			福山萵苣	福山萵苣、薑
						米漿	白米、焦花生
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	奶香白醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、素玉米濃湯粉
		古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、皮絲			糖醋G丁	素G丁、青椒、甜椒
		素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆			醬燒黑輪	素黑輪、馬鈴薯、小黃瓜、甜椒、芝麻
		白菜豆腐煲	大白菜、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、薑			青江菜	青江菜、薑
		鮮菇長豆	長豆、秀珍菇、玉米筍、甜椒、薑			仙草凍奶茶	仙草、珍珠、紅茶包、奶粉
		空心菜	空心菜、薑				
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		五更常旺	豆腐、豆常、酸菜、薑			沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、杏鮑菇、素玉米濃湯粉、奶粉			沙茶豆腐(全素)	豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		薑絲筍片	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑			關東煮	白蘿蔔、玉米、薺菜小卷、凍豆腐、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油燜紫茄	茄子、豆干、薑、豆瓣醬
		香菇冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑			空心菜	空心菜、薑
						鮮筍湯	竹筍、香菇、紅蘿蔔、薑

