

普台國民小學113年06月24日至113年06月30日菜單

日期	6月24日		6月25日		6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30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	手撕麵包(蛋素)	1份	廣東粥	1碗	藍莓夾心麵包	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份				
	豆沙包(全素)	1份	蜜汁豆干	55g	什菇干絲	55g	薑絲麵常	55g	金菇豆輪	50g				
	和風凍腐	55g	乾煸季豆	50g	素腿花菜	55g	豆皮白菜	50g	地瓜溫沙拉	55g				
	時蔬冬粉	50g	黑糖小饅頭	1份	高麗菜	50g	素燥地瓜葉	50g	玉米脆片	10g				
	油菜	50g	青江菜	50g	米漿	1碗	豆漿	1碗	空心菜	50g				
	香醇牛奶	1碗							奶綠	1碗				
午餐	古早味炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	香Q米飯	1碗	漢堡	1份	茄汁若醬麵	1.5碗				
	韓式泡菜油腐	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒素排	1份	腰果G丁	55g				
	綜合炸物	45g	海芽豆腐煲(全素)	55g	奶香豆皮(全素)	50g	薯餅雙拼	1份	G薯雙拼	1份				
	空心菜	50g	西芹素羊若	55g	大瓜油腐	50g	白醬通心粉	55g	青江菜	50g				
	玉米濃湯	1碗	絲瓜麵線	50g	酸菜素肚	50g	油菜	50g	大瓜豆皮湯	1碗				
			莧菜	50g	鵝白菜	50g	百香果雙Q	1碗						
			芋圓奶茶	1碗	冬菜冬粉湯	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	一份	福樂牛乳	一份						
晚餐	五穀飯	1俺	沙茶若羹湯麵	1.5碗	素三鮮燴飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗						
	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	回鍋干片	55g	左宗棠排谷	55g	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份						
	瓜仔素燥(全素)	50g	黃金水餃	1份	滷味什錦	55g	蘑菇豆腐(全素)	55g						
	鮑菇冬瓜	50g	蒲瓜三絲	50g	空心菜	50g	黑輪小瓜	55g						
	麻醬龍鬚菜	50g	福山萵苣	50g	冬瓜海芽湯	1碗	鹹水筍絲	55g						
	高麗菜	50g					莧菜	50g						
	蘿蔔玉米湯	1碗					羅宋湯	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	60.9	g	69.4	g	65.5	g	79.6	g	29.3	g		g		g
脂肪	48.8	g	52.4	g	55.5	g	64.7	g	45.9	g		g		g
醣類	278.8	g	292.9	g	265	g	249.4	g	145	g		g		g
熱量	1797.8	Kcal	1921.4	Kcal	1821.1	Kcal	1899.2	Kcal	1110.3	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(三)	早餐	藍莓夾心麵包	藍莓夾心麵包
6/24		豆沙包(全素)	豆沙包	6/26		什菇干絲	豆干、美白菇、香菇、紅蘿蔔
		和風凍腐	凍豆腐、杏鮑菇			素腿花菜	花椰菜、素火腿、茭白筍、薑
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	古早味炒飯	白米、糯米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		午餐	香Q米飯	白米
		韓式泡菜油腐	油豆腐、大白菜、素食泡菜、年糕		蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔、奶油
		綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣		全素	奶香豆皮(全素)	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油
		空心菜	空心菜、薑			大瓜油腐	大黃瓜、油豆腐、杏鮑菇、薑
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			酸菜素肚	素肚、酸菜、杏鮑菇、甜椒、薑
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
		蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)			左宗棠排谷	素排谷、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻
		全素	瓜仔素燥(全素)			滷味什錦	豆干、紫米糕、杏鮑菇、茼蒿小卷、素丸子、薑
			鮑菇冬瓜			空心菜	空心菜、薑
			麻醬龍鬚菜			冬瓜海芽湯	冬瓜、乾海帶芽、薑
			高麗菜				
			蘿蔔玉米湯				
(二)	早餐	廣東粥	白米、玉米粒、素若燥、素火腿、紅蘿蔔、香菇	(四)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
6/25		蜜汁豆干	豆乾、秀珍菇	6/27		薑絲麵常	麵常、鴻喜菇、甜椒、薑
		乾煸季豆	四季豆、杏鮑菇、菜脯、紅蘿蔔			豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、香菇、豆皮、薑
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			素燥地瓜葉	地瓜葉、豆干、素若燥、薑
		青江菜	青江菜、薑			豆漿	黃豆、二砂
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	漢堡	漢堡
		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)			黑胡椒素排	素黑胡椒排
		全素	海芽豆腐煲(全素)			薯餅雙拼	薯餅、地瓜薯條
			西洋芹、紅蘿蔔、素羊若、香菇、薑、素沙茶醬			白醬通心粉	馬鈴薯、通心粉、玉米粒、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉
			絲瓜麵線			油菜	油菜、薑
			莧菜			百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂
			芋圓奶茶				
	晚餐	沙茶若羹湯麵	乾麵條、高麗菜、素若羹、玉米粒、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
			回鍋干片		蛋素	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
			黃金水餃		全素	蘑菇豆腐(全素)	豆腐、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
			蒲瓜三絲			黑輪小瓜	小黃瓜、素黑輪、紅蘿蔔
			福山萵苣			鹹水筍絲	竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、薑
						莧菜	莧菜、薑
						羅宋湯	馬鈴薯、番茄、下菇、薑

