普台國民小學113年07月01日至113年07月07日菜單

日期	7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		7月7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														
午餐	香Q米飯	1碗	酸辣湯麵	1.5碗	泡菜炒飯	1.5碗	醬油炒飯	1.5晚	日式炒麵	1.5碗				
	南瓜炒蛋(蛋素)	50g	筍干滷蛋(蛋素)	1份	起司馬鈴薯蒸蛋(蛋素)	50g	宮保G丁	1份	藥膳滷蛋(蛋素)	1份				
	南瓜豆腐煲(全素)	55g	筍干油腐(全素)	1份	起司豆包(全素)	1份	酥炸豆包/焗烤地瓜	40g	藥膳豆干(全素)	1份				
	焗烤白菜	50g	什蔬花菜	55g	綜合炸物	45g	堅果沙拉/義式素干貝	45g	香酥紫茄	45g				
	豆瓣茄子	50g	玉筍大瓜	50g	空心菜	50g	豆乳空心菜	50g	鵝白菜	50g				
	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	味噌豆腐湯	1碗	時蔬炒泡麵	50g	蘿蔔丸子湯	1碗				
	紅豆薏仁湯	1碗					竹笙養生湯	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														
晚餐													茄汁螺旋麵	1.5碗
													黑椒油片絲	50g
													G薯雙拼	1份
													鵝白菜	50g
													南瓜濃湯	1碗
水果													當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	20.8	g	23.1	g	36.9	g	43.5	g	29.3	g		g	15.8	g
脂肪	41	g	40.4	g	55.9	g	61.4	g	42.3	g		g	37.7	g
醣類	72	g	84.9	g	51.2	g	77.1	g	103.5	g		g	65.7	g
熱量	739.9	Kcal	795.8	Kcal	855.4	Kcal	1034.9	Kcal	911.8	Kcal		Kcal	665.9	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐		
7/1				7/3			
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、素食泡菜
	蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁		蛋素	起司馬鈴薯蒸蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、乳酪絲
	奶素	南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁		奶素	起司豆包(全素)	豆包、乳酪片
		焗烤白菜	大白菜、香菇、豆皮、乳酪絲			綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣
		豆瓣茄子	茄子、豆干、薑、豆瓣醬			空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐				晚餐		
(二)	早餐			(四)	早餐		
7/2				7/4			
	午餐	酸辣湯麵	油麵、竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳		午餐	醬油炒飯	白米、香菇、紅蘿蔔、青豆仁
	蛋素	筍干滷蛋(蛋素)	蛋、筍干		教職員餐會	宮保G丁	猴頭菇、杏鮑菇、甜椒、腰果、九層塔、薑、花椒粒、乾辣椒
	奶素	筍干油腐(全素)	油豆腐、筍干			酥炸豆包/焗烤地瓜	豆包、小黃瓜、紅蘿蔔、泰式醬/地瓜、乳酪絲、奶油、奶粉
		什蔬花菜	花椰菜、筊白筍、甜椒、香菇、薑			堅果沙拉/義式素干貝	高麗菜、紅蘿蔔、腰果、核桃仁、素沙拉醬/杏鮑菇/洋地瓜、奶油、黑胡椒、義式香料
		玉筍大瓜	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、薑			豆乳空心菜	空心菜、薑、豆腐乳
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			時蔬炒泡麵	王子麵、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆仁、木耳
						竹笙養生湯	竹筍、竹笙、美白菇、栗子、薑、枸杞
	晚餐				晚餐		

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐			(日)	早餐		
7/5				7/7			
	午餐	日式炒麵	乾麵條、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐		
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、香菇				
	奶素	藥膳豆干(全素)	豆干、香菇				
		香酥紫茄	茄子、杏鮑菇、麵粉				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、香菇、薑				
	晚餐				晚餐	茄汁螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、馬鈴薯、素火腿、青豆仁、番茄醬
						黑椒油片絲	油片絲、豆薯、紅蘿蔔、黑胡椒
						G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉
(六)	早餐						
7/6							
	午餐						
	晚餐						