

# 普台國民小學113年07月08日至113年07月14日菜單

日期	7月8日		7月9日		7月10日		7月11日		7月12日		7月13日		7月14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	牛奶夾心麵包	1份	奶皇包(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	草莓夾心麵包	1份	薄片吐司	1份	小米粥	1碗
	和風豆干	55g	芋泥包(全素)	1份	京醬干絲	45g	高麗菜包(全素)	1份	奶油蘭花干	55g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	50g	紅燒豆G	55g
	時蔬季豆	55g	黑胡椒腐皮	45g	鮮味白菜	50g	鮮菇豆常	55g	地瓜溫沙拉	55g	洋芋沙拉(全素)	55g	素燥地瓜葉	50g
	玉米脆片	10g	鳳梨木耳	50g	彩繪長豆	55g	什錦冬粉	45g	油菜	50g	鮮菇季豆	50g	芝麻小饅頭	1份
	高麗菜	50g	空心菜	50g	米漿	1碗	營養堅果	10g	豆漿	1碗	五彩球	10g	福山萵苣	50g
	奶茶	1碗	黑豆漿	1碗			鵝白菜	50g			青江菜	50g	豆漿	8g
							香醇牛奶	1碗			香醇牛奶	1碗		
午餐	小米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	紫米飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗	麥片飯	1碗
	玉米炒蛋(蛋素)	50g	豆包炒雙菇	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	鹹水凍腐	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	腰果G丁	55g	筍絲炒蛋(蛋素)	5g
	玉米豆干((全素))	55g	花芝團雙拼	1份	咖哩油片絲(全素)	55g	小瓜黑輪	45g	香滷油豆腐(全素)	1份	海苔雙薯	45g	筍絲豆腐羹(全素)	55g
	咖哩若醬	45g	青江菜	50g	焗烤蔬菜煲	50g	高麗菜	50g	酥炸雙菇	45g	莧菜	50g	塔香紫茄	50g
	白玉若羹	50g	珍珠奶茶	1碗	冬瓜麵筋	55g	檸檬愛玉	1碗	蒙古鮮蔬	50g	百香果雙Q	1碗	菇炒瓠瓜	50g
	油菜	50g			福山萵苣	50g			空心菜	50g			鵝白菜	50g
	大瓜油腐湯	1碗			味噌豆腐湯	1碗			大瓜丸子湯	1碗			海芽味噌湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	光泉米漿	一份	甜甜圈	一份	養樂多	一份	麵包	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	甜甜圈	一份
晚餐	夏威夷炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	水餃	1份	胚芽飯	1碗	榨菜若絲湯麵	1.5碗
	孜然素排谷	55g	滷蛋素燥(全素)	1份	回鍋干片	55g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份	滷味小吃	55g	蠔油麵常	55g	鐵板油腐	55g
	砂鍋什錦	50g	干丁素燥(全素)	45g	椒鹽甜不辣	45g	茄汁燒油腐(全素)	1份	宮廷年糕	55g	薑絲海根	55g	山藥捲	1份
	莧菜	50g	玉米素蝦仁	50g	油菜	50g	絲瓜豆腐	50g	福山萵苣	50g	花菜炒雙鮮	50g	猴菇白菜	50g
	筍片豆輪湯	1碗	三杯洋芋	55g	茶壺湯	1碗	麻醬龍鬚菜	50g	玉米濃湯	1碗	高麗菜	50g	空心菜	50g
			鵝白菜	50g			青江菜	50g			冬瓜皮絲湯	1碗		
			鮮蔬三絲湯	1碗			蘿蔔玉米湯	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	57.8	g	69.9	g	59.5	g	62.87	g	62.1	g	63	g	67.5	g
脂肪	48.9	g	58.9	g	55	g	60.4	g	60.6	g	57.4	g	52.4	g
醣類	255.2	g	246.2	g	228.7	g	276.9	g	229.7	g	290.3	g	285.1	g
熱量	1691.9	Kcal	1795.4	Kcal	1647.4	Kcal	1901.9	Kcal	1711.8	Kcal	1930.3	Kcal	1881.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
7/8		和風豆干	豆干、鴻喜菇	7/10		京醬子絲	豆干、蒟蒻蟹絲
		時蔬季豆	四季豆、美白菇、甜椒、薑			鮮味白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑
		玉米脆片	玉米脆片			彩繪長豆	長豆、秀珍菇、甜椒、玉米粒、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			米漿	白米、焦花生、二砂
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔		蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
	全素	玉米豆干((全素))	豆干、玉米粒、杏鮑菇		全素	咖哩油片絲(全素)	馬鈴薯、油片、素咖哩粉
		咖哩若醬	馬鈴薯、豆干、青豆仁、素若碎、素咖哩粉			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		白玉若羹	白蘿蔔、素若羹、蒟蒻蟹絲、美白菇、薑			冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑			味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
	晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿		晚餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		孜然素排谷	素排谷、馬鈴薯、青豆仁、薑、孜然粉			回鍋干片	豆干、豆芽菜、紅蘿蔔
		砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針			椒鹽甜不辣	素甜不辣、青椒
		莧菜	莧菜、薑			油菜	油菜、薑
		筍片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
(二)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包	(四)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
7/9		芋泥包(全素)	芋泥包	7/11		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		黑胡椒腐皮	白蘿蔔、豆皮、紅蘿蔔、黑胡椒			鮮菇豆常	豆常、四季豆、鴻喜菇、美白菇
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑			什錦冬粉	豆芽菜、豆干、番茄、冬粉、杏鮑菇
		空心菜	空心菜、薑			營養堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾
		黑豆漿	黑豆、二砂			鵝白菜	鵝白菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		午餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、麵常、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬
		豆包炒雙菇	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、香菇			鹹水凍腐	凍豆腐、竹筍、花椰菜、紅蘿蔔、木耳、薑
		花芝園雙拼	素花芝園、馬鈴薯薯條、椒鹽粉			小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、芝麻、番茄醬
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、木耳、薑
		珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂			檸檬愛玉	愛玉、檸檬、二砂
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	滷蛋素燥(全素)	蛋、豆薯、素若碎		蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、番茄醬
	全素	干丁素燥(全素)	豆干、豆薯、素肉碎		全素	茄汁燒油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇、番茄醬
		玉米素蝦仁	玉米粒、素蝦仁、素火腿、毛豆仁			絲瓜豆腐	絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、香菇、薑
		三杯洋芋	馬鈴薯、凍豆腐、紅蘿蔔、九層塔、薑			麻醬龍鬚菜	龍鬚菜、紅蘿蔔、香菇、薑、芝麻醬
		鵝白菜	鵝白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		鮮蔬三絲湯	大白菜、豆干、秋葵、紅蘿蔔、香菇			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

