普台國民小學113年07月15日至113年07月21日菜單

日期	7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21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	蜂蜜蛋糕(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	蔬菜米粉湯	1.5碗	藍莓夾心麵包	1份	墨西哥捲餅	1份				
	豆沙包(全素)	1份	蠔油干片	55g	酸菜麵常	50g	奶油小油丁	55g	醬爆干絲	55g				
	蜜汁豆干	55g	總匯小瓜	55g	瓠瓜丸子	50g	季豆黑輪	55g	綜合時蔬	50g				
	季豆腰果	55g	草莓果醬	8g	白果花菜	55g	鵝白菜	50g	油菜	50g				
	巧克力脆片	10g	空心菜	50g	莧菜	50g	米漿	1碗	麻香豆漿	1碗				
	高麗菜	50g	黑糖烤奶	1碗										
	香醇牛奶	1碗												
午餐	香椿炒飯	1.5碗	洋薏仁飯	1碗	漢堡	1份	香Q米飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗				
	糖醋豆常	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒素排	1份	黑胡椒炒蛋(蛋素)	50g	彩絲豆包	55g				
	海苔薯塊	45g	番茄豆腐(全素)	55g	G薯雙拼	1份	黑胡椒油片絲(全素)	55g	酥炸雙粿	1份				
	油菜	50g	香菇大瓜	50g	茄汁螺絲麵	55g	玉米四色	50g	空心菜	50g				
	大瓜玉米湯	1碗	螞蟻上樹	45g	福山萵苣	50g	樹子地瓜葉	50g	日式味噌湯	1碗				
			青江菜	50g	玉米濃湯	1碗	高麗菜	50g						
			綠豆芋圓湯	1碗			粉圓豆花	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	光泉牛乳	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份	麵包	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	日式丼飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	沙茶若羹湯麵	1.5碗					麵線糊	1.5碗
	茶香滷蛋(蛋素)	1份	蜜汁黑干	55g	三杯炸蛋(蛋素)	1份	鮮菇豆G	55g					家鄉小炒	55g
	茶香豆干(全素)	1份	香酥薯餅	1份	三杯豆腐(全素)	55g	花枝丸雙拼	1份					綜合排骨酥	45g
	南瓜總匯	55g	鵝白菜	50g	茄汁若醬油腐	55g	針菇海絲	50g					鮑菇花菜	50g
	竹筍炒三絲	55g	海芽味噌湯	1碗	冬粉絲瓜	50g	青江菜	50g					空心菜	50g
	莧菜	50g			油菜	50g								
	蘿蔔海芽湯	1碗			梅干筍片湯	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	59.5	g	64.1	g	60.5	g	58.6	g	41.9	g		g	13.4	g
脂肪	49.5	g	54.5	g	51.5	g	57.2	g	47.5	g		g	35.1	g
醣類	265.4	g	234.4	g	243.3	g	198.9	g	157.1	g		g	67.3	g
熱量	1744.3	Kcal	1685.5	Kcal	1679.9	Kcal	1545.2	Kcal	1224.3	Kcal		Kcal	638.6	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	蜂蜜蛋糕(蛋素)	蜂蜜蛋糕	(三)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
7/15		豆沙包(全素)	豆沙包	7/17		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑
		蜜汁豆干	四分干、秀珍菇			瓠瓜丸子	瓠瓜、素丸子、紅蘿蔔、木耳、薑
		季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑			白果花菜	花椰菜、素火腿、白果、薑
		巧克力脆片	巧克力脆片			莧菜	莧菜、薑
		高麗菜	高麗菜、甜椒、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬		午餐	漢堡	漢堡
		糖醋豆常	豆常、田焦、薑、番茄醬			黑胡椒素排	素黑胡椒排
		海苔薯塊	馬鈴薯、地瓜、海苔粉、椒鹽粉			G薯雙拼	素G塊、地瓜薯條
		油菜	油菜、薑			茄汁螺絲麵	高麗菜、螺旋麵、玉米粒、素火腿、番茄醬
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米			福山萵苣	福山萵苣、薑
						玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包		蛋素	三杯炸蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、九層塔、薑
	全素	茶香豆干(全素)	豆干、紅茶包		全素	三杯豆腐(全素)	豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑
		南瓜總匯	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔			茄汁若醬油腐	油豆腐、玉米粒、青豆仁、素若碎
		竹筍炒三絲	竹筍、木耳、素若絲、薑			冬粉絲瓜	絲瓜、冬粉、皮絲、杏鮑菇、枸杞
		莧菜	莧菜、薑			油菜	油菜、薑
		蘿蔔海芽湯	白蘿蔔、海帶芽			梅干筍片湯	竹筍、梅干、香菇
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	藍莓夾心麵包	藍莓夾心麵包
7/16		蠔油干片	豆干、青椒、紅蘿蔔	7/18		奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇、奶油
		總匯小瓜	小黃瓜、素丸子、紅蘿蔔、薑			季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑
		草莓果醬	草莓果醬			鵝白菜	蚵白菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		黑糖烤奶	黑糖、奶粉				
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐		蛋素	黑胡椒炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒
	全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄		全素	黑胡椒油片絲(全素)	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒
		香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			玉米四色	玉米粒、豆薯、素火腿、毛豆仁
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎			樹子地瓜葉	地瓜、豆干、樹子、薑
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、枸杞、薑
		綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂			粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂
	晚餐	日式丼飯	白米、大白菜、茄子、鴻喜菇、秋葵、豆皮、海苔絲		晚餐	沙茶若羹湯麵	白油麵、高麗菜、素若羹、玉米粒、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		蜜汁黑干	豆干、杏鮑菇、芝麻			鮮菇豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔
		香酥薯餅	薯餅			花枝丸雙拼	素花枝丸、馬鈴薯薯條
		鵝白菜	蚵白菜、薑			針菇海絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑
		海芽味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌			青江菜	青江菜、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮	(日)	早餐		
7/19		醬爆干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳	7/21			
		綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔				
		油菜	油菜、薑				
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉		午餐		
		彩絲豆包	豆包、豆芽菜、甜椒				
		酥炸雙粿	素蘿蔔糕、素芋頭糕、椒鹽粉				
		空心菜	空心菜、薑				
		日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌				
	晚餐				晚餐	麵線糊	紅麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳
						家鄉小炒	西芹、豆干、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑
						綜合排骨酥	素排骨酥、豆腐、九層塔
						鮑菇花菜	花椰菜、杏鮑菇、薑
						空心菜	空心菜、薑
(六)	早餐						
7/20							
	午餐						
	晚餐						