

# 普台國民小學113年07月22日至113年07月28日菜單

日期	7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28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	燒餅	1份	牛奶夾心麵包	1份	海苔壽司飯	1碗	薄片吐司	1份	絲瓜麵線	1碗	奶酥鬆餅(全素)	1份		
	香拌干絲	55g	什錦蘭花干	55g	海苔片	1片	起司滑蛋(蛋素)	50g	鮮蔬豆常	55g	高麗菜包(全素)	1份		
	醋溜洋芋絲	55g	豆皮白菜	50g	美乃滋玉米	50g	起司牛蒡排(全素)	1份	玉筍花菜	55g	菇炒油片絲	55g		
	青江菜	50g	福山萵苣	50g	素若鬆	10g	鳳梨木耳	50g	燉煮白玉	50g	小瓜雙鮮	55g		
	豆漿紅茶	1晚	阿華田	1碗	小黃瓜絲	10g	空心菜	50g	莧菜	50g	玉米脆片	10g		
					米漿	1碗	豆漿	1碗			鵝白菜	50g		
午餐	五穀飯	1碗	紫米飯	1碗	白醬焗烤飯	1.5碗	泰式打拋麵	1.5碗	水餃	1份	香菇素燥麵	1.5碗		
	玉米炒蛋(蛋素)	50g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆包	55g	東山干丁	55g	左宗棠排谷	55g	春川炒G	55g		
	玉米干丁(全素)	55g	麻婆豆腐(全素)	55g	素腿花菜	55g	甘梅薯條	45g	什錦滷味	55g	綜合炸物	45g		
	冬瓜封	50g	瓠瓜羹	50g	油菜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g	高麗菜	50g		
	茄汁黑輪	55g	總匯長豆	55g	羅宋湯	1碗	仙草米苔目	1碗	南瓜濃湯	1碗	冬菜冬瓜湯	1碗		
	莧菜	50g	鵝白菜	50g										
	蘿蔔三絲湯	1碗	綠豆QQ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		
點心	光泉牛乳	一份	麵包	一份	養樂多	一份	福樂鮮乳	一份	甜甜圈	一份				
晚餐	鹹餘炒飯	1.5碗	咖哩燴麵	1.5碗	糙米飯	1碗	香Q米飯	1碗	胚芽飯	1碗				
	三杯豆腐	55g	堅果素G	55g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	韓式泡菜鍋	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份				
	酸菜紫米糕	55g	G薯雙拼	1份	沙茶油豆腐(全素)	1份	椒鹽甜不辣	45g	五香豆干(全素)	1份				
	高麗菜	50g	空心菜	50g	五彩鮮筍	55g	塔香海根	50g	季豆腐竹	50g				
	筍片皮絲湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗	豆豉豆腐	55g	鵝白菜	50g	黃芽麵筋	50g				
					莧菜	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	油菜	50g				
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	49.5	g	48.3	g	43.3	g	65.8	g	49.9	g	40.8	g	g
脂肪	54.1	g	53.1	g	61.8	g	65.1	g	53.9	g	40.9	g	g
醣類	135.6	g	142.3	g	83.3	g	164.7	g	139.1	g	203.8	g	g
熱量	1226.9	Kcal	1239.9	Kcal	1062.5	Kcal	1508.3	Kcal	1240.4	Kcal	1346.4	Kcal	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	燒餅	燒餅	(三)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
7/22		香拌干絲	豆子、榨菜、紅蘿蔔、香菇	7/24		海苔片	海苔片
		醋溜洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳			美刀滋玉米	玉米粒、素沙拉醬
		青江菜	青江菜、薑			素若鬆	素若鬆
		豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂			小黃瓜絲	小黃瓜
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白醬焗烤飯	白米、玉米粒、素火腿、杏鮑菇、青豆仁、乳酪絲、素玉米濃湯粉
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔			黑胡椒豆包	豆包、青椒、甜椒、紅蘿蔔、黑胡椒
	全素	玉米干丁(全素)	豆子、玉米粒、紅蘿蔔			素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、薑
		冬瓜封	冬瓜、豆輪、香菇、薑			油菜	油菜、薑
		茄汁黑輪	素黑輪、馬鈴薯、青椒、甜椒			羅宋湯	馬鈴薯、番茄、豆皮、薑
		莧菜	莧菜、薑				
		蘿蔔三絲湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳				
	晚餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹鮭餘、玉米粒、紅蘿蔔		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		三杯豆腐	豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑		蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑		全素	沙茶油豆腐(全素)	油豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			五彩鮮筍	竹筍、青椒、甜椒、木耳
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			豆豉豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆豉
						莧菜	莧菜、薑
						大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑
(二)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
7/23		什錦蘭花干	蘭花干、素花芝、青豆仁	7/25	蛋素	起司滑蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、乳酪絲
		豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑		全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑
		阿華田	阿華田、奶粉			空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	泰式打拋麵	白油麵、豆薯、豆干、番茄、九層塔
	蛋素	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬			東山子丁	豆干、素黑輪、花椰菜、玉米筍、二砂
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬			甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉
		瓠瓜羹	瓠瓜、素若羹、玉米粒、香菇			青江菜	青江菜、薑
		總匯長豆	長豆、秀珍菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑			仙草米苔目	仙草、米苔目、二砂
		鰻白菜	鰻白菜、薑				
		綠豆QQ湯	綠豆、QQ、二砂				
	晚餐	咖哩燴麵	白油麵、高麗菜、馬鈴薯、素紅丸、香菇、素咖哩粉		晚餐	香Q米飯	白米
		堅果素G	豆G、杏鮑菇、青椒、甜椒、腰果、核桃仁			韓式泡菜鍋	凍豆腐、大白菜、素食泡菜、素黑輪、素火腿、薑
		G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條			椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆
		空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			塔香海根	海帶根、紅蘿蔔、九層塔、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌			鰻白菜	鰻白菜、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

