

普台國民小學113年08月26日至113年09月01日菜單

日期	8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30日		8月31日		9月1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	鹹餘炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗	紫米飯	1碗	古早味米粉	1.5碗				
	鮮蔬豆常	50g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	腰果G丁	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	東山干丁	55g				
	花菜炒雙鮮	55g	菜脯干丁(全素)	55g	薯餅雙拼	1份	樹子蒸油腐(全素)	1份	酥炸雙棵	1份				
	豆芽三絲	50g	季豆腐竹	55g	油菜	50g	玉筍山藥	50g	福山萵苣	50g				
	檸檬愛玉	1碗	茄汁黑輪	55g	紅豆薏仁湯	1碗	螞蟻上樹	50g	綠豆珍珠	1碗				
			高麗菜	50g			空心菜	50g						
			味噌豆腐湯	1碗			竹筍豆倫湯	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	芝麻飯	1碗	香酥湯麵	1.5碗	糙米飯	1碗	素蝦仁炒飯	1.5碗					咖哩炒飯	1.5碗
	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	酸菜素肚	50g	筍干滷蛋(蛋素)	1份	香椿燴豆腐	55g					日式燒白菜	50g
	藥膳豆干(全素)	1份	鹹酥小吃	50g	筍干豆腐(全素)	1份	乾煸季豆	55g					芋頭餅	1份
	田園玉米	50g	泡菜黃芽	50g	塔香海根	50g	高麗菜	50g					鵝白菜	50g
	餘香茄子	50g	空心菜	50g	西芹素羊若	55g	海結油豆腐	1碗					蘿蔔玉米湯	1碗
	油菜	50g			福山萵苣	50g								
	冬菜冬粉湯	1碗			四神湯	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	52.3	g	48.5	g	44.8	g	46.9	g	18.9	g		g	20	g
脂肪	45.5	g	48.2	g	44.6	g	43.9	g	37.1	g		g	33.8	g
醣類	245.2	g	189.9	g	204.3	g	229.8	g	92.6	g		g	135.9	g
熱量	1599.9	Kcal	1388.2	Kcal	1398.5	Kcal	1501.1	Kcal	780.2	Kcal		Kcal	928	Kcal

