

普台國民小學113年09月02日至113年09月08日菜單

日期	9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8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	薄片吐司	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	餐包(蛋素)	1份	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	腐皮芽菜	50g	芋泥包(全素)	1份	醬爆干片	55g	豆沙包(全素)	1份	黑糖捲(全素)	1份				
	秀菇花菜	55g	茶香干丁	55g	羅漢粉絲	45g	奶油蘭花干	55g	黑胡椒油片絲	55g				
	巧克力醬	8g	佃煮洋芋	55g	豆輪冬瓜	50g	洋芋溫沙拉	55g	豆皮白菜	50g				
	鵝白菜	50g	玉米脆片	10g	海芽味噌湯	1碗	鵝白菜	50g	五彩球	10g				
	奶茶	1碗	青江菜	50g			米漿	1碗	油菜	50g				
			香醇牛奶	1碗					阿華田	1碗				
午餐	紫米飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	鐵板麵	1.5碗				
	茶碗蒸(蛋素)	50g	滷味小吃	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	蠔油麵常	55g	腰果G丁	55g				
	麻子蒸豆包(全素)	1份	酥炸雙拼	1份	咖哩凍豆腐(全素)	55g	焗烤蔬菜煲	55g	馬蹄條	1份				
	麻婆豆腐	55g	福山萵苣	50g	豆芽三絲	50g	高麗菜	50g	青江菜	50g				
	紅尤高麗菜	50g	QQ冬瓜茶	1碗	筍香燴什錦	55g	綠豆芋圓湯	1碗	冬瓜丸子湯	1碗				
	油菜	50g			油菜	50g								
	羅宋湯	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				
點心	光泉米漿	一份	養樂多	一份	麵包	一份	光泉調味乳	一份						
晚餐	素三鮮燴飯	1.5碗	糙米飯	1碗	沙茶若羹麵	1.5碗	燕麥飯	1碗					蘑菇奶油螺旋麵	1.5碗
	京醬豆常	55g	家常滷蛋(蛋素)	1份	三杯油腐	55g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份					蜜汁豆干	55g
	山藥捲	1份	家常滷豆腐(全素)	1份	甘梅地瓜薯	45g	瓜仔素燥(全素)	55g					黃金薯餅	1份
	空心菜	50g	玉筍豆薯	50g	素腿花菜	55g	豆包季豆	50g					青江菜	50g
	筍片豆輪湯	1碗	季豆黑輪	50g	青江菜	50g	玉米三色	50g					南瓜濃湯	1碗
			高麗菜	50g			福山萵苣	50g						
			金菇海芽湯	1碗			海結紅絲湯	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	73.8	g	61	g	59.5	g	66.6	g	33.8	g		g	12.5	g
脂肪	59.4	g	50.4	g	50.8	g	59.1	g	37.5	g		g	35.3	g
醣類	263.2	g	258.8	g	237.4	g	291.2	g	195.5	g		g	66.9	g
熱量	1882.5	Kcal	1734.1	Kcal	1644.3	Kcal	1962.6	Kcal	1255.2	Kcal		Kcal	634.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	薄片吐司	白吐司	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
9/2		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔	9/4		醬爆干片	豆干、竹筍、紅蘿蔔
		秀菇花菜	花椰菜、袖珍菇、素火腿、薑			羅漢粉絲	大白菜、冬粉、素火腿、金針、木耳、薑
		巧克力醬	巧克力醬			豆輪冬瓜	冬瓜、豆輪、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			海芽味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	茶碗蒸(蛋素)	蛋、金針菇		蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
	全素	庶子蒸豆包(全素)	豆包、樹子		全素	咖哩凍豆腐(全素)	凍豆腐、紅蘿蔔、青豆仁
		麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬			豆芽三絲	豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、薑
		紅尤高麗菜	高麗菜、素紅尤、紅蘿蔔、薑			筍香燴什錦	竹筍、杏鮑菇、素紅尤、薑
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		羅宋湯	馬鈴薯、大白菜、番茄、香菇、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
	晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	沙茶若羹麵	白油麵、大白菜、素若羹、玉米粒、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		京醬豆常	豆常、玉米筍、小黃瓜、甜麵醬			三杯油腐	油豆腐、小黃瓜、九層塔、薑
		山藥捲	山藥捲			甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉
		空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、薑
		筍片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑			青江菜	青江菜、薑
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
9/3		芋泥包(全素)	芋泥包	9/5		豆沙包(全素)	豆沙包
		茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		佃煮洋芋	馬鈴薯、玉米筍、茼蒿小卷、紅蘿蔔			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬
		玉米脆片	玉米脆片			鵝白菜	蚵白菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		滷味小吃	豆干、海帶結、玉米筍、素丸子、薑			蠔油麵常	麵常、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		酥炸雙拼	杏鮑菇、豆腐、椒鹽粉			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		QQ冬瓜茶	QQ、冬瓜茶			綠豆芋圓湯	綠豆、芋圓、二砂
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇		蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、麻油瓜
	全素	家常滷豆腐(全素)	豆腐、杏鮑菇		全素	瓜仔素燥(全素)	豆干、碎花瓜、素若碎
		玉筍豆薯	豆薯、素蝦仁、玉米筍			豆包季豆	四季豆、豆包、紅蘿蔔、木耳、薑
		季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑			玉米三色	玉米粒、馬鈴薯、素火腿、毛豆仁
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			福山萵苣	福山萵苣、薑
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑			海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑

