

普台國民小學113年09月09日至113年09月15日菜單

日期	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15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	奶皇包(蛋素)	1份	地瓜粥	1碗	奶酥鬆餅(蛋素)	1分	牛奶夾心麵包	1份	鮮蔬米粉湯	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份
	豆沙包(全素)	1份	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1分	香拌干絲	55g	醬滷豆干	1份	高麗菜包(全素)	1份	奶香炒蛋(蛋素)	50g
	鐵板油豆腐	55g	碎脯干丁(全素)	55g	鮮菇豆G	55g	豆薯甜豆	50g	大瓜豆皮	55g	時蔬冬粉	50g	奶香腐皮(全素)	50g
	金茸瓠瓜	50g	醬炒三絲	55g	麻香雙耳	50g	五彩球	8g	黑糖小饅頭	1份	青江菜	50g	白菜麵筋	50g
	空心菜	50g	白菜雙菇	50g	油菜	50g	高麗菜	50g	油菜	50g	黑糖烤奶	1碗	藍莓果醬	8g
	米漿	1碗	鵝白菜	50g	黑豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗					花椰菜	50g
			素若鬆	8g									豆漿紅茶	1碗
午餐	香Q米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	夏威夷炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1份	烏龍炒麵	1.5碗
	玉米炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆常	55g	鹹酥G	55g	起司馬鈴薯蒸蛋(蛋素)	50g	紅絲煎蛋(蛋素)	1份	黑胡椒素排	1份	茶香黑干	55g
	玉米豆腐羹(全素)	55g	G薯雙拼	1份	宮廷年糕	55g	起司牛蒡排(全素)	1份	樹子蒸油腐(全素)	1份	海苔雙薯	45g	孜然時蔬	55g
	蒙古鮮蔬	55g	青江菜	50g	花椰菜	50g	瓜仔油腐	55g	豉汁豆腐	55g	千島沙拉	40g	高麗菜	50g
	冬瓜丸子	50g	仙草米苔目	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	竹筍炒若絲	50g	黃金草菇絲瓜	50g	香醋拌麵	40g	綠豆西米露	1碗
	花椰菜	50g					空心菜	50g	鵝白菜	50g	鮮蔬青醬濃湯	1碗		
	四神湯	1碗					珍珠奶茶	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
點心	光泉奶酪	一份	麵包	一份	養樂多	一份	光泉調味乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	芋頭西米露	一份
晚餐	香椿炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	沙茶若羹湯麵	1.5碗	鹹餘炒飯	1.5碗			糙米飯	1碗
	糖醋排谷	55g	左宗棠干丁	55g	三杯炸蛋(蛋素)	1份	醬爆干片	55g	紅燒豆包	55g			麻油G丁	55g
	白菜素翅羹	50g	季豆黑輪	55g	三杯蘭花干(全素)	1份	紅燒獅子頭	1份	椒鹽水餃	1份			田園玉米	50g
	油菜	50g	酸菜素杜	50g	鮮菇蒲瓜	55g	蘿蔔什錦	55g	花椰菜	50g			番茄若醬	50g
	豆腐三絲湯	1碗	高麗菜	50g	海帶三絲	50g	青江菜	50g	海芽豆皮湯	1碗			鵝白菜	50g
			茶壺湯	1碗	鵝白菜	50g							大瓜丸子湯	1碗
					日式味噌湯	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
營養成份分析														
蛋白質	65.4	g	84.9	g	63.1	g	64.2	g	64.3	g	61	g	78	g
脂肪	52.2	g	66.7	g	51.8	g	57.8	g	51.9	g	56.6	g	58.7	g
醣類	300.8	g	258.7	g	260.5	g	217.2	g	273.2	g	228.2	g	291	g
熱量	1934.6	Kcal	1974.9	Kcal	1760.3	Kcal	1645.5	Kcal	1816.4	Kcal	1665.5	Kcal	2003.6	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包	(三)	早餐	奶酥鬆餅(蛋素)	鬆餅、奶酥醬
9/9		豆沙包(全素)	豆沙包	9/11		芋泥包(全素)	芋泥包
		鐵板油豆腐	油豆腐、豆芽菜			鮮菇豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔
		金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳			麻香雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑
		空心菜	空心菜、薑			油菜	油菜、薑
		米漿	白米、焦花生、二砂			黑豆漿	黑豆、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔			鹹酥G	杏鮑菇、素鹹酥G、九層塔、椒鹽粉
	全素	玉米豆腐羹(全素)	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁			宮廷年糕	高麗菜、年糕、素黑輪
		蒙古鮮蔬	黃豆芽、甜椒、豆輪、素沙茶醬			花椰菜	花椰菜、甜椒、薑
		冬瓜丸子	冬瓜、素丸子、香菇、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑				
		四神湯	馬鈴薯、洋蔥仁、豆輪、芡實、茯苓				
	晚餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、素香椿醬		晚餐	小米飯	白米、小米
		糖醋排谷	素排谷、馬鈴薯、鳳梨、青豆仁		蛋素	三杯炸蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、九層塔、薑
		白菜素翅羹	大白菜、竹筍、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑		全素	三杯蘭花干(全素)	蘭花干、杏鮑菇、九層塔、薑
		油菜	油菜、薑			鮮菇蒲瓜	瓠瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌
(二)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
9/10	蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔	9/12		香拌干絲	豆干、榨菜、紅蘿蔔、香菇
	全素	碎脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔			豆薯甜豆	豆薯、甜豆、甜椒、木耳、薑
		醬炒三絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇			五彩球	五彩球
		白菜雙菇	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		鵝白菜	鵝白菜、薑			香醇牛奶	奶粉
		素若鬆	素若鬆				
	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	香Q米飯	白米
		黑胡椒豆常	豆常、小黃瓜、杏鮑菇、黑胡椒		蛋素	起司馬鈴薯派(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、乳酪絲
		G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條		全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片
		青江菜	青江菜、薑			瓜仔油腐	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜
		仙草米苔目	仙草、米苔目、二砂			竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑
						空心菜	空心菜、薑
						珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	沙茶若羹湯麵	乾麵條、大白菜粗條、素若羹、玉米粒、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬
		左宗棠干丁	豆干、小黃瓜、薑			醬爆干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑			紅燒獅子頭	素獅子頭、豆芽菜、木耳、薑
		酸菜素杜	素肚、酸菜、美白菇、甜椒、薑			蘿蔔什錦	白蘿蔔、玉米筍、茼蒿蟹若絲、美白菇、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			青江菜	青江菜、薑
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳				

