普台國民小學113年09月16日至113年09月22日菜單

日期	9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22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	草莓夾心麵包	1份	海苔壽司飯	1碗	燒餅	1碗	薄片吐司	1份						
	五香豆干	55g	海苔片	1片	榨菜油片絲	55g	奶油小油丁	50g						
	香菇大瓜	50g	美奶滋玉米	45g	鮮菇蒲瓜	50g	豆皮白菜	50g						
	玉米脆片	8g	素若鬆	10g	鵝白菜	50g	奶酥醬	8g						
	青江菜	50g	小黃瓜絲	10g	米漿	1碗	油菜	50g						
	香醇牛奶	1碗	冬瓜油腐湯	1碗			麻香豆漿	1碗						
午餐	香菇若燥麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	鮮蔬粄條	1.5碗	玉米炒飯	1.5碗						
	鹹水G	55g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	糖醋油豆腐	55g	彩繪麵常	55g						
	海苔地瓜薯	45g	紅絲干片(全素)	55g	海苔洋芋	50g	G薯雙拼	1份						
	空心菜	50g	豆腐若末煲	55g	花椰菜	50g	青江菜	50g						
	百香果雙Q	1碗	季豆腰果	50g	綠豆芋圓	1碗	味噌豆腐湯	1碗						
			高麗菜	50g										
			大瓜玉米湯	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						
點心	光泉奶酪	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份								
晚餐	洋薏仁飯	1碗	韓式炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗							芋香炒飯	1.5碗
	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	滷味小吃	55g	滷蛋素燥(蛋素)	1份							茶香千層干	55g
	咖哩燒油腐(全素)	1份	椒鹽甜不辣	45g	香菇素燥(全素)	55g							關東煮	55g
	玉筍山藥	55g	油菜	50g	咖哩若醬	50g							油菜	50g
	蔬菜炒餅	50g	冬菜冬粉湯	1碗	白菜滷	50g							海結油腐湯	1碗
	鵝白菜	50g			空心菜	50g								
	海芽蘿蔔湯	1碗			玉米濃湯	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
營養成份分析														
蛋白質	59.1	g	59.8	g	68.2	g	40.6	g		g		g	24	g
脂肪	49.4	g	52.4	g	56.5	g	43.1	g		g		g	38.7	g
醣類	247.7	g	260.1	g	259.1	g	187.6	g		g		g	115.9	g
熱量	1671.4	Kcal	1751.3	Kcal	1817.5	Kcal	1300.9	Kcal		Kcal		Kcal	907.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(三)	早餐	燒餅	燒餅
9/16		五香豆干	豆干、杏鮑菇	9/18		榨菜油片絲	豆干、榨菜、木耳
		香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			鮮菇蒲瓜	瓠瓜、素若羹、紅蘿蔔、香菇
		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	香菇若燥麵	乾麵條、豆干、皮絲、香菇、薑		午餐	鮮蔬叛條	叛條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油
		鹹水G	素雞丁、竹筍、花椰菜、紅蘿蔔、木耳、薑			糖醋油豆腐	油豆腐、紅蘿蔔、鳳梨、番茄醬
		海苔地瓜薯	地瓜薯條、海苔粉、椒鹽粉			海苔洋芋	馬鈴薯、地瓜、海苔粉、椒鹽粉
		空心菜	空心菜、薑			花椰菜	花椰菜、甜椒、薑
		百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂			綠豆芋圓	綠豆、芋圓、二砂
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	咖哩燒蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、素咖哩粉		蛋素	滷蛋素燥(蛋素)	蛋、豆薯、素若碎
	全素	咖哩燒油腐(全素)	油豆腐、青豆仁、素咖哩粉		全素	香菇素燥(全素)	豆干、豆薯、香菇、素若碎
		玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			咖哩若醬	馬鈴薯、豆干、青豆仁、素若碎、素咖哩粉
		蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、			白菜滷	大白菜、素排骨、木耳、豆皮、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			空心菜	空心菜、薑
		海芽蘿蔔湯	白蘿蔔、海帶芽			玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
(二)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
9/17		海苔片	海苔片	9/19		奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇、奶油
		美奶滋玉米	玉米粒、素沙拉醬			豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑
		素若鬆	素若鬆			奶酥醬	奶酥醬
		小黃瓜絲	小黃瓜			油菜	油菜、薑
		冬瓜油腐湯	冬瓜、油豆腐、薑			麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	玉米炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁
	蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳			彩繪麵常	麵常、四季豆、玉米筍、甜椒、薑
	全素	紅絲干片(全素)	豆干、紅蘿蔔、木耳			G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條、椒鹽粉
		豆腐若末煲	豆腐、素若碎、冬粉、薑			青江菜	青江菜、薑
		季豆腰果	四季豆、杏鮑菇、玉米筍、腰果、薑			味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
	晚餐	韓式炒飯	白米、高麗菜、豆干、紅蘿蔔、海帶芽、芝麻		晚餐		
		滷味小吃	豆干、紫米糕、素丸子、九層塔、薑				
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、玉米筍、椒鹽粉				
		油菜	油菜、薑				
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐			(日)	早餐		
9/20				9/22			
	午餐				午餐		
	晚餐				晚餐	芋香炒飯	白米、皮絲、芋頭、玉米粒、紅蘿蔔、薑
						茶香千層干	豆干、杏鮑菇、紅茶包、薑
						關東煮	白蘿蔔、玉米、蒟蒻小卷、凍豆腐、薑
						油菜	油菜、薑
						海結油腐湯	海帶結、油豆腐、薑
(六)	早餐						
9/21							
	午餐						
	晚餐						