

普台國民小學113年09月30日至113年10月06日菜單

日期	9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6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	麻油麵線	1碗	廣東粥	1碗	沖繩黑糖捲	1份	手撕麵包(蛋素)	1份					
	金菇豆輪	45g	照燒油腐	55g	什錦蘭花干	55g	餘香三絲	45g	芋泥包(全素)	1份					
	洋芋溫沙拉	55g	瓠瓜丸子	50g	茄汁黃豆	40g	金茸瓠瓜	50g	彩繪豆包	55g					
	草莓果醬	8g	福山萵苣	50g	牛奶小饅頭	1份	青江菜	50g	什錦冬粉	50g					
	青江菜	50g	白菜鮮蔬湯	1碗	高麗菜	50g	黑豆漿	1碗	巧克力脆片	8g					
	阿華田	1碗							空心菜	50g					
									香醇牛奶	1碗					
午餐	糙米飯	1碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗					
	三色蒸蛋(蛋素)	50g	梅干豆包	55g	雪花豆腐(蛋素)	55g	照燒麵常	55g	時蔬豆G	55g					
	清蒸油腐(全素)	1份	塔香黃芽	50g	奶香豆腐(全素)	55g	酥炸雙粿	1份	煉乳小饅頭	1份					
	薑絲海根	55g	壽喜燒年糕	55g	三杯紫米糕	55g	油菜	50g	鵝白菜	50g					
	油片高麗菜	50g	油菜	50g	五彩鮮筍	50g	粉粿豆花	1碗	鮮甜玉米湯	1碗					
	空心菜	50g	冬瓜西米露	1碗	鵝白菜	50g									
	大瓜丸子湯	1碗			薑絲冬瓜湯	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	光泉奶酪	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份							
晚餐	咖哩濃湯麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗						什錦燴飯	1.5碗
	京都排谷	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份	蠔油干片	55g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份						春川炒G	55g
	椒鹽花芝丸	1份	茶香干丁(全素)	55g	薯餅雙拼	1份	瓜仔油腐(全素)	55g						關東煮	55g
	黑輪花菜	55g	刺瓜什錦	50g	空心菜	50g	什錦季豆	55g						福山萵苣	50g
	高麗菜	50g	蜜汁腰果地瓜	55g	油腐粉絲湯	1碗	焗汁南瓜	55g						紅絲海芽湯	1碗
			鵝白菜	50g			高麗菜	50g							
			味噌豆腐湯	1碗			香菇蘿蔔湯	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	57.3	g	59.2	g	67.5	g	68.3	g	31	g		g	21.5	g
脂肪	54	g	52	g	57.3	g	57.2	g	37.4	g		g	37	g
醣類	239.1	g	236.8	g	260.2	g	259.1	g	177.8	g		g	115.5	g
熱量	1671.4	Kcal	1652.6	Kcal	1825.7	Kcal	1823.5	Kcal	1171.3	Kcal		Kcal	880.5	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	廣東粥	白米、玉米粒、素若燥、素火腿、紅蘿蔔、香菇
9/30		金菇豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔	10/2		什錦蘭花干	蘭花干、素花芝、青豆仁、醬油
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			茄汁黃豆	黃豆、杏鮑菇、薑
		草莓果醬	草莓果醬			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		阿華田	阿華田、奶粉				
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	三色蒸蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		蛋素	雪花豆腐(蛋素)	蛋、豆腐、毛豆仁、奶粉
	全素	清蒸油豆腐(全素)	油豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		全素	奶香豆腐(全素)	豆腐、素紅尤、毛豆仁、奶粉
		薑絲海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑			三杯紫米糕	紫米糕、豆干、杏鮑菇、薑
		油片高麗菜	高麗菜、豆干、紅蘿蔔、木耳、薑			五彩鮮筍	竹筍、青椒、甜椒、木耳
		空心菜	空心菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑
	晚餐	咖哩濃湯麵	乾麵條、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉		晚餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		京都排谷	素排谷、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻			蠔油千片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		椒鹽花芝丸	素花枝丸、椒鹽粉			薯餅雙拼	薯餅、地瓜薯條
		黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、薑			空心菜	空心菜、薑
		高麗菜	高麗菜、木耳、薑			油豆腐絲湯	油豆腐、冬粉、紅蘿蔔、薑、木耳
(二)	早餐	麻油麵線	白麵線	(四)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲
10/1		照燒油腐	油豆腐、美白菇、紅蘿蔔	10/3		餘香三絲	豆干、杏鮑菇、青椒、紅蘿蔔、木耳
		瓠瓜丸子	瓠瓜、素丸子、紅蘿蔔、木耳、薑			金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、蒟蒻蟹若絲、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		白菜鮮蔬湯	大白菜、凍豆腐、豆皮、薑			黑豆漿	黑豆、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	紅醬焗烤飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、乳酪絲、番茄醬
		梅干豆包	豆包、梅干			照燒麵常	麵腸、杏鮑菇、薑
		塔香黃芽	黃豆芽、甜椒、香菇、九層塔、薑			酥炸雙標	素蘿蔔糕、素芋頭糕
		壽喜燒年糕	大白菜、年糕、素黑輪、薑			油菜	油菜、薑
		油菜	油菜、薑			粉粿豆花	豆花、粉粿、二砂
		冬瓜西米露	西谷米、冬瓜糖、二砂				
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
	蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包		蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、麻油瓜
	全素	茶香干丁(全素)	豆干、杏鮑菇、紅茶包		全素	瓜仔油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇、麻油瓜
		刺瓜什錦	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑			什錦季豆	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		蜜汁腰果地瓜	地瓜、腰果、二砂			焗汁南瓜	南瓜、馬鈴薯、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		鵝白菜	鵝白菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔

