

# 普台國民小學113年10月07日至113年10月13日菜單

日期	10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13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	藍莓鬆餅(蛋素)	1份	燒餅	1份	鮮蔬米粉湯	1碗	牛奶夾心麵包	1份	海苔壽司飯	1份	薄片吐司	1份	白米粥	1碗
	高麗菜包(全素)	1份	京醬干絲	55g	筍香蘭花干	55g	彩繪小油丁	55g	海苔片	1片	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	醬燒麵常	55g
	金菇炒蛋(蛋素)	50g	三色洋芋絲	55g	秀菇小瓜	55g	豆皮瓠瓜	50g	美乃滋玉米	50g	洋芋沙拉(全素)	55g	玉米四色	50g
	金菇豆輪(全素)	50g	高麗菜	50g	芝麻小饅頭	1份	青江菜	50g	素若鬆	8g	蒙古鮮蔬	50g	黑糖小饅頭	1份
	番茄花菜	55g	豆漿	1碗	空心菜	50g	米漿	1碗	小黃瓜絲	10g	五彩球	10g	油菜	50g
	福山萵苣	50g							麻香豆漿	1碗	青江菜	50g	豆漿	10g
	冬瓜牛奶	1碗									香醇牛奶	1碗		
午餐	麵線糊	1.5碗	糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	小米飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	芝麻飯	1碗
	回鍋干片	55g	香菇若燥	45g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	糖醋G丁	55g	芙蓉煎蛋(蛋素)	1份	蜜汁豆干	55g	麻婆蒸蛋(蛋素)	50g
	綜合排谷酥	45g	玉米瓠瓜	50g	咖哩豆輪(全素)	55g	芋香天婦羅	1份	豆香煎餅(全素)	1份	炸雙菇	1份	麻婆豆腐(全素)	55g
	小瓜脆常	50g	醬爆蘿蔔糕	55g	豆豉干丁	55g	福山萵苣	50g	季豆腐竹	55g	空心菜	50g	豆輪花菜	55g
	鵝白菜	50g	青江菜	50g	香菇大瓜	50g	檸檬愛玉	1碗	關東煮	55g	地瓜芋圓湯	1碗	鮮菇冬瓜	50g
			綠豆薏仁湯	1碗	油菜	50g			高麗菜	50g			鵝白菜	50g
					竹筍皮絲湯	1碗			味噌豆腐湯	1碗			茶壺湯	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	光泉鮮乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	綠豆仙草蜜	一份
晚餐	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	胚芽飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗
	三杯油腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	豆包炒雙菇	55g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份	五味醬豆常	55g	泡菜部隊鍋	50g	東山干丁	55g
	鹹水筍片	50g	五香油腐(全素)	1份	焗汁洋芋	55g	茄汁燒豆腐(全素)	1份	山藥捲	1份	鮑菇冬瓜	50g	鹹酥小吃	45g
	乾煸季豆	50g	佛跳牆	50g	鵝白菜	50g	花菜炒雙鮮	55g	油菜	50g	海帶三絲	55g	高麗菜	50g
	空心菜	50g	茄汁黑輪	55g	玉米濃湯	1碗	黃芽麵筋	55g	冬瓜皮絲湯	1碗	福山萵苣	50g	海結油腐湯	1碗
	大瓜玉米湯	1碗	福山萵苣	50g			高麗菜	50g			若谷茶湯	1碗		
			榨菜三絲湯	1碗			蘿蔔海芽湯	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	61.8	g	69.9	g	56	g	57.5	g	67.1	g	60.9	g	64.9	g
脂肪	53.1	g	56	g	49.1	g	53.4	g	60	g	54.9	g	56	g
醣類	238.2	g	262.8	g	235.4	g	221.8	g	246	g	291.5	g	231.3	g
熱量	1677.9	Kcal	1834	Kcal	1608.5	Kcal	1597.1	Kcal	1792	Kcal	1904.4	Kcal	1688.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	藍莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、藍莓果醬	(三)	早餐	鮮蔬米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
10/7		高麗菜包(全素)	高麗菜包	10/9		筒香蘭花干	蘭花干、筍干、薑
	蛋素	金菇炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔			秀菇小瓜	小黃瓜、袖珍菇、紅蘿蔔、木耳
	全素	金菇豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬			空心菜	空心菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉				
	午餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若葵、紅蘿蔔、木耳		午餐	紫米飯	白米、紫米
		回鍋干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔		蛋素	咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
		綜合排谷酥	素排谷酥、豆腐、九層塔		全素	咖哩豆輪(全素)	豆輪、馬鈴薯、素咖哩粉
		小瓜脆常	小黃瓜、茼蒿脆常、紅蘿蔔、香菇			豆豉干丁	豆干、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		鵝白菜	鵝白菜、薑			香菇大瓜	大黃瓜、金針菇、香菇、紅蘿蔔、薑
						油菜	油菜、薑、枸杞
						竹筍皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米、鳳梨、素蝦仁、素火腿
		三杯油腐	油豆腐、袖珍菇、九層塔、薑			豆包炒雙菇	豆包、袖珍菇、紅蘿蔔、香菇
		鹹水筍片	竹筍、素G丁、紅蘿蔔			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、杏鮑菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		乾煸季豆	四季豆、杏鮑菇、菜脯、紅蘿蔔			鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔、薑
		空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
(二)	早餐	燒餅	燒餅	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
10/8		京醬干絲	豆干、茼蒿蟹若絲	10/10		彩繪小油丁	油豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔
		三色洋芋絲	馬鈴薯、青椒、紅蘿蔔、木耳、薑			豆皮瓠瓜	瓠瓜、杏鮑菇、豆皮、薑
		高麗菜	高麗菜、甜椒、薑			青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		豆漿	黃豆、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	香菇素燥麵	乾麵條、豆干、皮絲、香菇、薑
		香菇若燥	豆干、皮絲、香菇、素若碎			糖醋G丁	素G丁、小黃瓜、甜椒
		玉米瓠瓜	瓠瓜、玉米、美白菇、香菇			芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉
		醬爆蘿蔔糕	豆芽菜、素蘿蔔糕、紅蘿蔔、香菇、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			檸檬愛玉	愛玉、檸檬、二砂
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	五香油蛋(蛋素)	蛋、香菇		蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、番茄醬
	全素	五香油腐(全素)	油豆腐、香菇		全素	茄汁燒豆腐(全素)	豆腐、青豆仁、番茄醬
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素排谷、木耳、薑			花菜炒雙鮮	花椰菜、素紅苧、素花苳、薑
		茄汁黑輪	素黑輪、馬鈴薯、青椒、甜椒			黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔			蘿蔔海芽湯	白蘿蔔、乾海帶芽

