

# 普台國民小學113年10月14日至113年10月20日菜單

日期		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20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	墨西哥捲餅	1份	玉米蔬菜粥	1碗	香蒸地瓜	1份	餐包(蛋素)	1份							
	醬爆干絲	50g	豆豉干片	55g	白玉豆輪	50g	豆沙包(全素)	1份							
	奶油芽菜	55g	時菇瓠瓜	50g	腐皮冬瓜	50g	茶香干丁	55g							
	鵝白菜	50g	牛奶小饅頭	1份	鵝白菜	50g	豆皮小瓜	50g							
	豆漿	1碗	青江菜	50g	冬菜冬粉湯	1碗	高麗菜	50g							
							米漿	1碗							
午餐	茄汁若醬麵	1.5碗	五穀飯	1碗	芝麻飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗							
	黑胡椒豆包	50g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	巷口炸醬	45g	滷味小吃	55g							
	南瓜總匯	55g	海芽豆腐羹(全素)	55g	海結什錦	55g	椒鹽甜不辣	45g							
	油菜	50g	花菜麵筋	55g	菇炒山藥	55g	鵝白菜	50g							
	紅豆西米露	1碗	紅燒洋芋	55g	福山萵苣	50g	茶壺湯	1碗							
			高麗菜	50g	綠豆QQ	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							
點心	光泉奶酪	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份									
晚餐	香Q米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	小米飯	1碗								榨菜若絲湯麵	1.5碗
	白玉滷蛋(蛋素)	1份	三杯油腐	55g	麻婆燒蛋(蛋素)	1份								沙茶豆常	50g
	白玉豆干(全素)	1份	黃金薯餅	1份	麻婆蘭花干(全素)	55g								酥炸水餃	1份
	白菜素翅羹	50g	空心菜	50g	季豆腰果	50g								玉筍蘿蔔	55g
	毛豆芋丁	55g	味噌豆腐湯	1碗	竹筍炒若絲	50g								青江菜	50g
	福山萵苣	50g			油菜	50g									
				大瓜丸子湯	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	69.5	g	66.6	g	62.8	g	34.7	g	g	g	g	1.5	g
脂肪	60	g	53.1	g	53.9	g	41.7	g	g	g	g	36.2	g
醣類	225.9	g	273.3	g	239.9	g	187.1	g	g	g	g	98.5	g
熱量	1721.7	Kcal	1839	Kcal	1695.2	Kcal	1262.4	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	793.9	Kcal



