

# 普台國民小學113年10月21日至113年10月27日菜單

日期	10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27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	手撕麵包(蛋素)	1份	沖繩黑糖捲	1份	刈包	1份	草莓夾心麵包	1份	小米粥	1碗	香椿麵線	1碗
	起司滑蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1份	塔香豆包絲	55g	梅乾東坡若	1份	油片洋芋絲	55g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	醬爆麵常	55g
	起司牛蒡排(全素)	1份	鮮蔬豆常	50g	薑絲雲耳	50g	豆皮三絲	50g	紅朮白花	55g	菜脯干丁(全素)	55g	腐皮冬瓜	50g
	洋芋溫沙拉	55g	時蔬冬粉	50g	鵝白菜	50g	芝麻糖粉	6g	空心菜	50g	小瓜麵筋	50g	福山萵苣	50g
	奶酥醬	7g	青江菜	50g	米漿	1碗	高麗菜	50g	阿華田	1碗	芝麻小饅頭	1份	什錦蔬菜湯	1碗
	鵝白菜	50g	黑豆漿	1碗			芹香蘿蔔湯	1碗			油菜	50g		
	香醇牛奶	1碗									素若鬆	8g		
午餐	水餃	1份	泰式打拋麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	玉米火腿炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	南瓜醬天使麵	1.5碗	芝麻飯	1碗
	三杯黑干	55g	鹹水G	50g	醬油炒蛋(蛋素)	50g	糖醋豆G	55g	玉米煎蛋(蛋素)	1份	香榭西檸素螺若	55g	茶碗蒸(蛋素)	50g
	甘梅地瓜薯	45g	孜然時蔬	50g	醬爆干絲(全素)	1份	醬燒黑輪	55g	豆香煎餅(全素)	1份	普羅旺斯燉蔬菜	55g	樹子蒸豆包(全素)	55g
	空心菜	50g	油菜	50g	季豆玉米	50g	鵝白菜	50g	鮮蔬寬粉	50g	總匯沙拉蔬菜棒	50g	脆常花菜	55g
	豆腐三絲羹湯	1碗	摩摩喳喳	1碗	砂鍋什錦	50g	仙草米苔目	1碗	茄汁醬油腐	55g	法式蔬菜清湯	1碗	鮮菇南瓜	50g
					福山萵苣	50g			青江菜	50g			高麗菜	50g
					大瓜油腐湯	1碗			鳳梨山粉圓	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	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	綠豆湯	一份
晚餐	麥片飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	蘑菇醬鐵板麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	地瓜飯	1碗	糙米飯	1碗	五色炒飯	1.5碗
	五更豆腐旺	55g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	茶香干丁	55g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	黑胡椒干片	55g	湖南豆腐	55g	黃金豆腐	45g
	奶油白菜	50g	彩椒油腐(全素)	1份	芝麻球	1碗	咖哩油腐(全素)	1份	瓠瓜若羹	50g	田園玉米	45g	宮廷年糕	50g
	小瓜素肚	55g	金菇海絲	50g	空心菜	50g	白玉滷豆結	55g	季豆腐竹	55g	大瓜黑輪	50g	青江菜	50g
	福山萵苣	50g	素燥地瓜葉	50g	南瓜濃湯	1碗	玉筍山藥	55g	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	黃芽海芽湯	1碗
	冬瓜海芽湯	1碗	高麗菜	50g			油菜	50g	竹筍豆輪湯	1碗	蘿蔔三絲湯	1碗		
			洋芋皮絲湯	1碗			豆腐味噌湯	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	71.5	g	67.2	g	67.1	g	78.6	g	58	g	60	g	61.4	g
脂肪	64.3	g	56.5	g	60.3	g	65.4	g	50.9	g	56.9	g	51.3	g
醣類	263.1	g	248.8	g	232.1	g	240	g	239.9	g	226.2	g	250.9	g
熱量	1916.6	Kcal	1773	Kcal	1739.9	Kcal	1862.6	Kcal	1649.1	Kcal	1657	Kcal	1710.4	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	沖繩黑糖捲	黑糖捲
10/21	蛋素	起司滑蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、乳酪絲	10/23		塔香豆包絲	豆包、紅蘿蔔、九層塔、木耳
	全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片			薑絲雲耳	木耳、枸杞、薑
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑
		奶酥醬	奶酥醬			米漿	白米、焦花生、二砂
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	水餃	素水餃		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		三杯黑干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑		蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔
		甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉		全素	醬爆干絲(全素)	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔
		空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			季豆玉米	四季豆、玉米粒、紅蘿蔔、薑
		豆腐三絲羹湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐丁、薑
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	蘑菇醬燻板麵	乾麵條、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
		五更豆腐旺	豆腐、豆常、酸菜、薑			茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包
		奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油			芝麻球	芝麻球
		小瓜素肚	小黃瓜、素肚、甜椒、薑			空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉
		冬瓜海芽湯	冬瓜、乾海帶芽、薑				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	刈包	刈包
10/22		芋泥包(全素)	芋泥包	10/24		梅乾東坡若	素東坡若、梅乾菜、薑
		鮮蔬豆常	豆常、四季豆、美白菇			豆皮三絲	紅蘿蔔、豆皮、香菇
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、木耳、薑
		黑豆漿	黑豆、二砂			芹香蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、薑
	午餐	泰式打拋麵	乾麵條、豆薯、豆干、番茄、九層塔		午餐	玉米火腿炒飯	白米、玉米粒、豆干、素火腿、青豆仁
		鹹水G	素G、竹筍、花椰菜、紅蘿蔔、木耳、薑			糖醋豆G	豆G、小黃瓜、紅蘿蔔、番茄醬
		孜然時蔬	馬鈴薯、芋頭、毛豆仁、孜然粉、椒鹽粉			醬燒黑輪	素黑輪、馬鈴薯、甜椒、芝麻
		油菜	油菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		摩摩喳喳	地瓜、西谷米、地瓜圓、芋圓、椰奶、奶粉			仙草米苔目	仙草、米苔目、二砂
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲、薑		蛋素	咖哩燒蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、素咖哩粉
	全素	彩椒油腐(全素)	油豆腐、青椒、甜椒、薑		全素	咖哩油腐(全素)	油豆腐、青豆仁、素咖哩粉
		金菇海絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			白玉滷豆結	白蘿蔔、豆干結、素丸子、紅蘿蔔
		素燥地瓜葉	地瓜葉、豆干、素若碎、薑			玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
		洋芋皮絲湯	馬鈴薯、皮絲			豆腐味噌湯	豆腐、香菇、味噌

