

普台國民小學113年10月28日至113年11月03日菜單

日期	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月3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	奶皇包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	蔬菜米粉湯	1碗	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	高麗菜包(全素)	1份	金菇豆輪	45g	鐵板油腐	55g	醬爆千層干	55g	豆沙包(全素)	1份				
	黑胡椒干絲	55g	皮絲高麗菜	50g	豆薯彩絲	50g	大瓜豆皮	50g	五香干片	55g				
	什菇季豆	55g	綜合堅果	8g	素羊若空心菜	50g	黑糖小饅頭	1份	小瓜豆包	50g				
	油菜	50g	青江菜	50g	米漿	1碗	青江菜	50g	玉米脆片	8g				
	麻香豆漿	1碗	黑糖烤奶	1碗					鵝白菜	50g				
									香醇牛奶	1碗				
午餐	香Q米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	胚芽飯	1碗	奶香白醬麵	1.5碗				
	素鬆蒸蛋(蛋素)	50g	茶香豆干	55g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	瓜仔油腐	50g	和風麵常	55g				
	素鬆蒸油腐(全素)	50g	炸金菇	1份	紅絲豆皮(全素)	1份	花菜G丁	55g	G薯雙拼	1份				
	紅燒獅子頭	1份	福山萵苣	50g	日式關東煮	55g	鐵板豆芽	50g	青江菜	50g				
	玉筍鮮瓜	50g	地瓜西米露	1碗	季豆黑輪	50g	油菜	50g	番茄蔬菜湯	1碗				
	鵝白菜	50g			高麗菜	50g	綠豆珍珠湯	1碗						
	筍片油腐湯	1碗			薑絲海芽湯	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				
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	燕麥飯	1碗	五穀飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗					茄汁炒飯	1.5碗
	咖哩豆常	55g	海結滷蛋(蛋素)	1份	塔香豆常	50g	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份					日式燒白菜	50g
	爆炒黃芽	50g	海結滷豆腐(全素)	1份	黃金水餃	1份	蘑菇醬干丁(全素)	55g					馬蹄條	1份
	黑輪花菜	55g	芹香豆包絲	55g	鵝白菜	50g	豆皮白菜	50g					青江菜	50g
	空心菜	50g	小瓜拌木耳	50g	豆輪冬瓜湯	1碗	海根三絲	55g					筍香金針湯	1碗
	大瓜玉米湯	1碗	油菜	50g			福山萵苣	50g						
			蘿蔔丸子湯	1碗			味噌豆腐湯	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	207.4	g	56.4	g	57.5	g	68.6	g	36.1	g		g	21.2	g
脂肪	152.6	g	54	g	52	g	55.9	g	42.5	g		g	35.1	g
醣類	285.7	g	286.6	g	233.7	g	249.5	g	163	g		g	127	g
熱量	3345.2	Kcal	1858.5	Kcal	1633.5	Kcal	1775.6	Kcal	1178.8	Kcal		Kcal	908.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
10/28		高麗菜包(全素)	高麗菜包	10/30		鐵板油腐	油豆腐、豆芽菜
		黑胡椒千絲	豆子、紅蘿蔔、木耳、黑胡椒			豆薯彩絲	豆薯、蟹若絲、紅蘿蔔、木耳、薑
		什菇季豆	四季豆、袖珍菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			素羊若空心菜	空心菜、素羊若、薑
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	素鬆蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、素若鬆		蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素若鬆		全素	紅絲豆皮(全素)	紅蘿蔔、豆皮、木耳
		紅燒獅子頭	素獅子頭、大白菜、木耳、薑			日式關東煮	白蘿蔔、玉米、蒟蒻小卷、豆干、薑
		玉筍鮮瓜	大黃瓜、玉米筍、香菇、薑			季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		筍片油腐湯	竹筍、油豆腐、薑			薑絲海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥飯		晚餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		咖哩豆常	豆常、馬鈴薯、青豆仁、素咖哩粉			塔香豆常	豆常、玉米筍、九層塔
		爆炒黃芽	黃豆芽、甜椒、豆輪			黃金水餃	素水餃、椒鹽粉
		黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑、木耳
		空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			豆輪冬瓜湯	冬瓜、豆輪、薑
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
10/29		金菇豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔	10/31		醬爆千層干	豆干、杏鮑菇
		皮絲高麗菜	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、薑			大瓜豆皮	大黃瓜、素紅尤、香菇、豆皮
		綜合堅果	腰果、核桃、杏仁、葡萄乾			黑糖小饅頭	黑糖小饅頭
		青江菜	青江菜、薑			青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		黑糖烤奶	奶粉、黑糖				
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		茶香豆干	豆干、杏鮑菇、紅茶包			瓜仔油腐	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜
		炸金菇	金針菇、青椒、麵粉、椒鹽粉			花菜G丁	花椰菜、素G丁、甜椒、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鐵板豆芽	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		地瓜西米露	地瓜、西谷米、奶粉、二砂			油菜	油菜、薑
						綠豆珍珠湯	綠豆、珍珠、二砂
	晚餐	五穀飯	白米、五穀米		晚餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	海結滷蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑		蛋素	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
	全素	海結滷豆腐(全素)	豆腐、海帶結、薑		全素	蘑菇醬干丁(全素)	豆干、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
		芹香豆包絲	西芹、豆包、甜椒、木耳、豆瓣醬			豆皮白菜	大白菜、香菇、香菇、豆皮、薑
		小瓜拌木耳	小黃瓜、木耳、白木耳、薑			海根三絲	海帶根、金針菇、紅蘿蔔、薑
		油菜	油菜、紅蘿蔔、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、薑			味噌豆腐湯	豆腐、鴻喜菇、味噌

