

# 普台國民小學113年11月04日至113年11月10日菜單

日期	11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日		11月9日		11月10日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
<b>早餐</b>	海苔壽司飯	1碗	餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	墨西哥捲餅	1份	藍莓夾心麵包	1份	香蒸饅頭	1份	廣東粥	1碗
	海苔片	1片	芋泥包(全素)	1份	玉米炒蛋(蛋素)	50g	彩繪豆包絲	55g	香拌干絲	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	五香豆輪	50g
	美奶滋玉米	45g	奶油油片絲	55g	玉米什錦(全素)	55g	綜合時蔬	50g	小瓜豆常	50g	海芽豆腐(全素)	55g	皮絲冬瓜	50g
	素若鬆	8g	地瓜溫沙拉	55g	白菜雙菇	50g	洋芋三絲	50g	麻香雙耳	45g	大瓜麵筋	50g	牛奶小饅頭	1份
	小黃瓜絲	10g	素腿花菜	55g	奶酥醬	8g	空心菜	50g	高麗菜	50g	冬菜季豆	50g	油菜	50g
	鮮蔬味噌湯	1碗	青江菜	50g	鵝白菜	50g	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	福山萵苣	1碗	豆漿	8g
			豆漿	1碗	冬瓜牛奶	1碗					蘿蔔油腐湯			
<b>午餐</b>	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	鹹餘炒飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	西班牙田園燉飯	1.5碗	紫米飯	1碗
	咖哩豆包	50g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	紅燒獅子頭	1份	三杯油腐	55g	塔香煎蛋(蛋素)	1份	迷迭香燉豆腐	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g
	泰式薯薯絲	50g	碎脯干丁(全素)	55g	香酥紫茄	45g	蔬菜炒餅	50g	塔香煎豆腐(全素)	1份	炸素中卷	1份	素鬆蒸油腐(全素)	1份
	紅尤季豆	55g	番茄豆腐煲	55g	油菜	50g	鵝白菜	50g	茄汁洋芋	55g	焗烤花椰菜	55g	豆豉干丁	55g
	高麗菜	50g	香菇大瓜	50g	紅豆薏仁湯	1碗	紅燒湯	1碗	玉米素蝦仁	55g	素香常番茄海鮮湯	1碗	芋香白菜滷	50g
	米苔目粉粿	1碗	福山萵苣	50g					青江菜	50g			空心菜	50g
			金菇海芽湯	1碗					百香果雙Q	1碗			香菇蘿蔔湯	1碗
<b>水果</b>	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
<b>點心</b>	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	地瓜芋圓湯	一份
<b>晚餐</b>	燕麥飯	1碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗	胚芽飯	1碗	香Q米飯	1碗	夏威夷炒飯	1碗	糙米飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗
	照燒滷蛋(蛋素)	1份	京都排谷	55g	彩椒黑干	55g	香椿滷蛋(蛋素)	1份	腰果G丁	55g	糖醋麵常	55g	左宗棠干丁	55g
	照燒油腐(全素)	1份	香酥花芝丸	1份	海帶雙結	55g	香椿豆干(全素)	1份	奶香花菜	55g	腐皮高麗菜	50g	芋頭餅	1份
	西芹甜條	55g	關東煮	55g	玉筍小瓜	50g	螞蟻上樹	55g	油菜	50g	海帶三絲	50g	青江菜	50g
	花菜麵筋	55g	空心菜	50g	高麗菜	50g	白玉若羹	55g	白菜豆皮湯	1碗	鵝白菜	50g	榨菜金針湯	1碗
	油菜	50g			結頭菜湯	1碗	福山萵苣	50g			芋頭冬粉湯	1碗		
	薑絲冬瓜湯	1碗					味噌豆腐湯	1碗						
<b>水果</b>	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

<b>蛋白質</b>	43.7	g	75.2	g	47.5	g	53.5	g	39.4	g	54.6	g	70	g
<b>脂肪</b>	48	g	69.6	g	51.3	g	54.1	g	44.3	g	55.4	g	58.4	g
<b>醣類</b>	185	g	232.9	g	135.5	g	183.7	g	165	g	167.4	g	241.7	g
<b>熱量</b>	1346.6	Kcal	1858.8	Kcal	1193.5	Kcal	1436.6	Kcal	1217.1	Kcal	1386.2	Kcal	1772.3	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
11/4		海苔片	海苔片	11/6	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
		美奶滋玉米	玉米粒、素沙拉醬		全素	玉米什錦(全素)	麵常、玉米粒、紅蘿蔔
		素若鬆	素若鬆			白菜雙菇	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳
		小黃瓜絲	小黃瓜			奶酥醬	奶酥醬
		鮮蔬味噌湯	大白菜、香菇、紅蘿蔔、薑			鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑
						冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	香菇素燥麵	乾麵條、豆干、皮絲、香菇、薑
		咖哩豆包	豆包、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉			紅燒獅子頭	素獅子頭、豆芽菜、木耳、薑、醬油
		泰式豆薯絲	豆薯、番茄			香酥紫茄	茄子、杏鮑菇、麵粉、椒鹽粉
		紅尤季豆	四季豆、素紅尤、玉米筍、香菇、薑			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂
		米苔目粉粿	粉粿、米苔目、二砂				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
	蛋素	照燒油蛋(蛋素)	蛋、青豆仁			彩椒黑干	豆干、杏鮑菇、甜椒
	全素	照燒油腐(全素)	油豆腐、青豆仁			海帶雙結	海帶結、豆干結、紅蘿蔔、薑
		西芹甜條	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔、豆瓣醬			玉筍小瓜	小黃瓜、玉米筍、香菇、薑
		花菜麵筋	花椰菜、麵筋、素火腿			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		油菜	油菜、薑			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑				
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
11/5		芋泥包(全素)	芋泥包	11/7		彩繪豆包絲	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、木耳
		奶油油片絲	豆干、馬鈴薯、奶油			綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			洋芋三絲	馬鈴薯、素火腿、木耳、薑
		素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、薑			空心菜	空心菜、杏鮑菇、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	洋薏仁飯	白米、洋薏仁		午餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹鮭餘、玉米粒、紅蘿蔔
	蛋素	菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔			三杯油腐	油豆腐、小黃瓜、九層塔、薑
	全素	碎脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳、薑
		番茄豆腐煲	豆腐、番茄、四季豆、玉米粒			鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑
		香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑			紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		金菇海芽湯	金針菇、海帶芽、薑				
	晚餐	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇		晚餐	香Q米飯	白米
		京都排谷	素排谷、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻		蛋素	香椿油蛋(蛋素)	蛋、香椿醬
		香酥花芝丸	素花芝丸、椒鹽粉		全素	香椿豆干(全素)	豆干、香椿醬
		關東煮	白蘿蔔、素黑輪、蒟蒻小卷、凍豆腐、薑			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎
		空心菜	空心菜、紅蘿蔔、薑			白玉若葵	白蘿蔔、素若葵、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌

