

普台國民小學113年11月11日至113年11月17日菜單

日期	11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日		11月16日		11月17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	麻油麵線	1碗	古早味大餅	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	燒餅	1份				
	彩繪干片	55g	醬爆豆常	50g	高麗菜包(全素)	1份	什錦蘭花干	50g	榨菜油片絲	50g				
	秀菇小瓜	55g	鮮菇冬瓜	50g	黑胡椒腐皮	50g	白菜麵筋	50g	醋溜洋芋絲	50g				
	燉煮白玉	55g	黃芽麵筋	50g	什錦冬粉	50g	巧克力醬	8g	大瓜丸子	50g				
	青江菜	50g	福山萵苣	50g	五彩球	8g	高麗菜	50g	福山萵苣	50g				
	高麗菜鮮蔬湯	1碗	黑豆漿	1碗	油菜	50g	米漿	1碗	麻香豆漿	1碗				
					香醇牛奶	1碗								
午餐	小米飯	1碗	鮮蔬板條	1.5碗	五穀飯	1碗	地瓜飯	1碗	醬油炒飯	1.5碗				
	玉米蒸蛋(蛋素)	50g	馬鈴薯燉油腐	55g	素火腿炒蛋(蛋素)	50g	照燒干丁	55g	五味醬豆G	55g				
	玉米豆腐羹(全素)	55g	綜合炸物	50g	素火腿三絲(全素)	55g	鮮菇海根	50g	海苔雙薯	45g				
	豆包炒脆芽	50g	青江菜	50g	大瓜什錦	50g	麻油冬瓜	50g	鵝白菜	50g				
	花菜炒雙鮮	55g	芋圓燒仙草	1碗	綜合滷味	55g	油菜	50g	海芽味噌湯	1碗				
	油菜	50g			鵝白菜	50g	燕麥珍珠奶茶	1碗						
	大瓜丸子湯	1碗			若谷茶湯	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	糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗					番茄燴麵	1.5碗
	泡菜部隊鍋	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份	塔香黑干	55g	皮絲滷蛋(蛋素)	1份					蠔油麵常	55g
	黃豆滷海結	50g	茶香豆干(全素)	1份	花芝圈雙拼	1份	香滷豆腐(全素)	1份					黃金薯餅	1份
	梅汁山藥	55g	豆豉豆腐	55g	福山萵苣	50g	南瓜總匯	55g					福山萵苣	50g
	鵝白菜	50g	豆皮小瓜	50g	鮮味蘿蔔湯	1碗	季豆黑輪	50g					冬瓜排谷湯	1碗
	茶壺湯	1碗	高麗菜	50g			青江菜	50g						
			沙茶筍絲羹湯	1碗			結頭玉米湯	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					當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	61.3	g	65.3	g	68.9	g	61.3	g	39.8	g		g	14.1	g
脂肪	51.3	g	57.8	g	57.6	g	49	g	45.3	g		g	35.2	g
醣類	247.2	g	214.2	g	274.2	g	278.1	g	166.5	g		g	78.1	g
熱量	1696.2	Kcal	1638	Kcal	1890.1	Kcal	1797.3	Kcal	1232.5	Kcal		Kcal	685.9	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油	(三)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
11/11		彩繪干片	豆子、四季豆、紅蘿蔔、甜椒	11/13		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		秀菇小瓜	小黃瓜、袖珍菇、紅蘿蔔、木耳			黑胡椒腐皮	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、黑胡椒
		燉煮白玉	白蘿蔔、玉米、香菇、杏鮑菇、薑			什錦冬粉	豆芽菜、豆干、番茄、冬粉、杏鮑菇
		青江菜	青江菜、薑			五彩球	五彩球
		高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、油豆腐、香菇、薑			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	玉米蒸蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔		蛋素	素火腿炒蛋(蛋素)	蛋、素火腿、鴻喜菇
	全素	玉米豆腐羹(全素)	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		全素	素火腿三絲(全素)	豆干、素火腿、鴻喜菇
		豆包炒脆芽	豆芽菜、豆包、紅蘿蔔、木耳			大瓜什錦	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		花菜炒雙鮮	花椰菜、素紅尤、素花芝、薑			綜合滷味	豆干、紫米糕、杏鮑菇、蒟蒻小卷、素丸子、薑
		油菜	油菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑、木耳
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			若谷茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若谷茶包
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬
		泡菜部隊鍋	油豆腐、大白菜、素食泡菜、素黑輪、素火腿			塔香黑干	豆干、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑
		黃豆滷海結	海帶結、豆干結、黃豆、薑			花芝圈雙拼	素花芝圈、馬鈴薯薯條、椒鹽粉
		梅汁山藥	山藥、馬鈴薯、梅粉			福山萵苣	福山萵苣、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			鮮味蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔、薑
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳				
(二)	早餐	古早味大餅	大餅	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
11/12		醬爆豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑	11/14		什錦蘭花干	蘭花干、素花芝片、青豆仁
		鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米粒、鴻喜菇、薑			白菜麵筋	大白菜、麵筋、甜椒、木耳
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			巧克力醬	巧克力醬
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		黑豆漿	黑豆、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳		午餐	地瓜飯	白米、地瓜
		馬鈴薯燉油腐	油豆腐、馬鈴薯、杏鮑菇			照燒子丁	豆干、紅蘿蔔
		綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣			鮮菇海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			麻油冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、麻油
		芋圓燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁			油菜	油菜、薑
						燕麥珍珠奶茶	珍珠、燕麥、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包		蛋素	皮絲滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲
	全素	茶香豆干(全素)	豆干、紅茶包		全素	香滷豆腐(全素)	豆腐、皮絲
		豆豉豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆豉			南瓜總匯	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉
		豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑			季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			青江菜	青江菜、薑
		沙茶筍絲羹湯	竹筍、素若羹、紅蘿蔔、香菇			結頭玉米湯	結頭菜、玉米

