

# 普台國民小學113年11月18日至113年11月24日菜單

日期	11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24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>	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份	牛奶夾心麵包	1碗	巧克力雙色饅頭	1份	鬆餅(全素)	1份	地瓜粥	1碗	刈包	1份
	紅絲豆包絲	50g	青木瓜炒蛋(蛋素)	50g	五香豆干	55g	豆豉豆G	55g	豆沙包(全素)	1份	金菇炒蛋(蛋素)	50g	梅干豆干	55g
	豆皮白菜	50g	青木瓜麵筋(全素)	50g	腰果鮮蔬	50g	豆芽三絲	50g	醬爆油片絲	55g	金菇豆輪(全素)	45g	豆皮三絲	45g
	小瓜玉筍	55g	洋芋溫沙拉	55g	腐皮冬瓜	50g	玉筍山藥	55g	鳳梨木耳	50g	榨菜三絲	50g	芝麻糖粉	8g
	芥藍菜	50g	草莓果醬	8g	高麗菜	50g	福山萵苣	50g	藍莓果醬	8g	牛奶小饅頭	1份	芥藍菜	50g
	海芽味噌湯	1碗	福山萵苣	50g	豆漿	1碗	米漿	1碗	鵝白菜	50g	青江菜	50g	金草大瓜湯	1碗
			香醇牛奶	1碗					阿華田	1碗	素若鬆	8g		
<b>午餐</b>	糙米飯	1碗	炸醬拌麵	1.5碗	燕麥飯	1碗	香Q米飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	漢堡	1份	芝麻飯	1碗
	和風蒸蛋(蛋素)	50g	泡菜G丁	55g	麻瓜燒油腐	55g	三杯鮮菇炒蛋(蛋素)	50g	鹹水G	55g	黑胡椒素排	1份	紅絲煎蛋(蛋素)	1份
	素蒸油腐(全素)	1份	椒鹽甜不辣	45g	焗汁洋芋	55g	三杯黑干(全素)	55g	紅仁天婦羅	1份	海苔雙薯	45g	香煎豆腐(全素)	1份
	腰果玉米	50g	青江菜	50g	砂鍋白菜	50g	海帶雙結	55g	福山萵苣	50g	千島沙拉	40g	蔴瓜豆干	55g
	麻瓜燒白玉	55g	蘿蔔海芽湯	1碗	芥藍菜	50g	番茄花菜	50g	珍珠豆花	1碗	香拌醋麵	1碗	脆炒豆芽	50g
	油菜	50g			地瓜芋圓湯	1碗	油菜	50g			鮮蔬青醬濃湯	1碗	油菜	50g
	綠豆薏仁湯	1碗					豆薯三絲湯	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
<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	紅豆西米露	一份
<b>晚餐</b>	麻油菇菇拌飯	1.5碗	麥片飯	1碗	香Q米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗
	酸菜麵常	55g	三杯豆常	50g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	芋香油腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	蜜汁蘭花干	50g	孜然素排谷	55g
	什錦滷味	55g	回鍋高麗菜	55g	糖醋油腐(全素)	1份	山藥捲	1份	五香油腐(全素)	1份	冬瓜麵筋	50g	芝麻球	1份
	鵝白菜	50g	素腿花菜	55g	筍干豆輪	45g	小瓜素肚	55g	彩椒干片	55g	季豆腐竹	50g	福山萵苣	50g
	洋芋皮絲湯	1碗	油菜	50g	鮑菇季豆	50g	青江菜	50g	泡菜粉絲煲	50g	高麗菜	50g	山藥玉米湯	1碗
			南瓜濃湯	1碗	鵝白菜	50g			芥藍菜	50g	大瓜油腐湯	1碗		
				結頭頭皮湯	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

## 營養成份分析

<b>蛋白質</b>	60.6	g	52.2	g	62.8	g	61.5	g	66	g	80.4	g	62.7	g
<b>脂肪</b>	50.7	g	51.2	g	54.2	g	52.5	g	52.7	g	64.8	g	54.2	g
<b>醣類</b>	254	g	233.2	g	238.3	g	263.7	g	280.4	g	289.4	g	232.4	g
<b>熱量</b>	1714.6	Kcal	1602.3	Kcal	1692.3	Kcal	1773.1	Kcal	1859.7	Kcal	2062.8	Kcal	1668.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(三)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
11/18		紅絲豆包絲	豆包、紅蘿蔔、袖珍菇	11/20		五香豆干	豆干、杏鮑菇
		豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑			腰果鮮蔬	玉米筍、美白菇、紅蘿蔔、腰果
		小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、香菇			腐皮冬瓜	冬瓜、豆皮、薑、木耳
		芥藍菜	芥藍菜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		海芽味噌湯	紅蘿蔔、海帶芽、薑、味噌			豆漿	黃豆、二砂
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	和風蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇			麻瓜燒油腐	油豆腐、杏鮑菇、麻油瓜、薑
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素若鬆			焗汁洋芋	馬鈴薯、南瓜、杏鮑菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		腰果玉米	玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、腰果			砂鍋白菜	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針
		麻瓜燒白玉	白蘿蔔、杏鮑菇、麻油瓜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		油菜	油菜、紅蘿蔔、薑			地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	麻油菇菇拌飯	白米、高麗菜、杏鮑菇、皮絲、香菇、紅蘿蔔、薑、麻油		晚餐	香Q米飯	白米
		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑		蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁
		什錦滷味	白蘿蔔、紫米糕、素丸子、素黑輪、杏鮑菇		全素	糖醋油腐(全素)	油豆腐、番茄、青豆仁
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑			筍干豆輪	竹筍、豆輪、薑
		洋芋皮絲湯	馬鈴薯、皮絲			鮑菇季豆	四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						結頭腐皮湯	結頭菜、紅蘿蔔、豆皮
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	巧克力雙色饅頭	巧克力雙色饅頭
11/19	蛋素	青木瓜炒蛋(蛋素)	蛋、青木瓜、紅蘿蔔	11/21		豆豉豆G	豆G、馬鈴薯、紅蘿蔔
	全素	青木瓜麵筋(全素)	麵筋、青木瓜、紅蘿蔔			豆芽三絲	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		草莓果醬	草莓果醬			福山萵苣	福山萵苣、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	炸醬拌麵	乾麵條、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬		午餐	香Q米飯	白米
		泡菜G丁	素G丁、大白菜、泡菜		蛋素	三杯鮮菇炒蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆		全素	三杯黑干(全素)	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		青江菜	青江菜、薑			海帶雙結	海帶結、豆干結、紅蘿蔔、薑
		蘿蔔海芽湯	白蘿蔔、海帶芽			番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬
						油菜	油菜、薑
						豆薯三絲湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	紅燒湯麵	乾麵條、白蘿蔔、番茄、皮絲、香菇、薑
		三杯豆常	豆常、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑			芋香油腐	油豆腐、芋頭、紅蘿蔔
		回鍋高麗菜	高麗菜、豆干、紅蘿蔔、薑			山藥捲	山藥捲
		素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、薑			小瓜素肚	小黃瓜、素肚、紅蘿蔔、木耳
		油菜	油菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	鬆餅(全素)	鬆餅	(日)	早餐	刈包	刈包
11/22		豆沙包(全素)	豆沙包	11/24		梅干豆干	豆干、梅干菜、薑
		醬爆油片絲	豆干、豆薯、紅蘿蔔、醬油			豆皮三絲	紅蘿蔔、豆皮、香菇
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		藍莓果醬	藍莓果醬			芥藍菜	芥藍菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			金茸大瓜湯	大黃瓜、金針菇、薑
		阿華田	阿華田、奶粉				
	午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		午餐	芝麻飯	白米、芝麻
		鹹水G	素G丁、竹筍、花椰菜、紅蘿蔔、木耳、薑		蛋素	紅絲煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、金針菇
		紅仁天婦羅	紅蘿蔔、青椒、杏鮑菇、麵粉、椒鹽粉		全素	香煎豆腐(全素)	豆腐
		福山萵苣	福山萵苣、薑			蔭瓜豆干	豆干、蔭瓜、素若碎
		珍珠豆花	豆花、粉圓、二砂			脆炒豆芽	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳
						油菜	油菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	素三鮮燴麵	乾麵條、高麗菜、素火腿、蒟蒻蟹若絲、素若絲、香菇
	蛋素	五香油蛋(蛋素)	蛋、香菇			孜然素排谷	素排谷、馬鈴薯、青豆仁、薑
	全素	五香油腐(全素)	油豆腐、薑菇			芝麻球	芝麻球
		彩椒干片	豆干、青椒、甜椒、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		泡菜粉絲煲	大白菜、冬粉、素食泡菜、紅蘿蔔、素若碎			山藥玉米湯	玉米、山藥
		芥藍菜	芥藍菜、薑				
		香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔				
(六)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
11/23	蛋素	金菇炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔				
	全素	金菇豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔				
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳				
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭				
		青江菜	青江菜、薑				
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	漢堡	漢堡				
		黑胡椒素排	素黑胡椒排				
		海苔雙薯	波浪薯條、地瓜薯條、海苔粉、椒鹽粉				
		千島沙拉	美生菜、小豆苗、紅蘿蔔、高麗菜、素沙拉醬、番茄醬				
		香拌醋麵	關廟麵、香油、醋				
		鮮蔬青醬濃湯	馬鈴薯、杏鮑菇、香菇、九層塔				
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米				
		蜜汁蘭花干	蘭花干、紅蘿蔔				
		冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔				
		李豆腐竹	四季豆、腐竹、木耳、薑				
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑				