

# 普台國民小學113年11月25日至113年12月01日菜單

日期	11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1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	餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	奶皇包(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份	海苔壽司飯	1碗				
	芋泥包(全素)	1份	茶香黑干	55g	高麗菜包(全素)	1份	醬爆干絲	55g	海苔片	1片				
	鮮蔬豆G	55g	奶油白菜	50g	照燒干丁	55g	黑胡椒芽菜	50g	美乃滋玉米	50g				
	洋芋溫沙拉	55g	草莓果醬	10g	小瓜素肚	50g	綜合時蔬	55g	素若鬆	10g				
	冬瓜麵筋	50g	鵝白菜	50g	茄汁洋芋	55g	芥藍菜	50g	小黃瓜絲	10g				
	油菜	50g	香醇牛奶	1碗	高麗菜	50g	麻香豆漿	1碗	味噌海芽湯	1碗				
	黑豆漿	1碗			米漿	1碗								
午餐	香Q米飯	1碗	地瓜飯	1碗	糙米飯	1碗	韓式拌飯	1.5碗	和風炒麵	1.5碗				
	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	五更豆腐旺	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	鮑菇麵常	55g	什錦豆腐羹	55g				
	素鬆蒸豆腐(全素)	1份	關東煮	50g	番茄豆腐(全素)	55g	泡菜年糕	55g	煉乳小饅頭	1份				
	香菇結頭菜	50g	玉米季豆	50g	豆薯炒黑輪	55g	油菜	50g	鵝白菜	50g				
	三杯紫米糕	55g	福山萵苣	50g	金菇炒海絲	50g	芋頭西米露	1碗	蘿蔔玉米湯	1碗				
	鵝白菜	50g	冬瓜QQ	1碗	青江菜	50g								
	大瓜油腐湯	1碗			冬瓜腐皮湯	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	高麗菜飯	1.5碗	紫米飯	1碗	麵線糊	1.5碗	小米飯	1碗					玉米炒飯	1.5碗
	磨菇醬豆包	1份	家常滷蛋(蛋素)	1份	鐵板豆常	55g	京醬燒蛋(蛋素)	1份					東山干丁	55g
	酥炸雙粿	1份	家常滷油腐(全素)	1份	蚵仔雙酥	45g	京醬豆腐(全素)	1份					炸雙菇	45g
	青江菜	50g	麻油冬瓜	50g	玉筍山藥	50g	大瓜總匯	50g					油菜	50g
	若谷茶湯	1碗	豆包花菜	55g	鵝白菜	50g	油片季豆	50g					酸菜油腐湯	1碗
			芥藍菜	50g			福山萵苣	50g						
			味噌豆腐湯	1碗			結頭菜湯	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	84.8	g	63.1	g	72.8	g	67.1	g	30.5	g		g	21	g
脂肪	70	g	51.4	g	61.7	g	56.4	g	41.1	g		g	36.8	g
醣類	275.4	g	268.1	g	254.8	g	243.6	g	156.6	g		g	113.2	g
熱量	2071.2	Kcal	1786.8	Kcal	1866	Kcal	1751.1	Kcal	1118	Kcal		Kcal	868.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(三)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包
11/25		芋泥包(全素)	芋泥包	11/27		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		鮮蔬豆G	豆G、四季豆、素花芝、薑			照燒千丁	豆干、美白菇、紅蘿蔔
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			小瓜素肚	小黃瓜、素肚、甜椒、薑
		冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔、薑			茄汁洋芋	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、番茄醬
		油菜	油菜、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、木耳、薑
		黑豆漿	黑豆			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、皮絲		蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐
	全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆		全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄
		香菇結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、香菇			豆薯炒黑輪	豆薯、素黑輪、玉米筍、紅蘿蔔
		三杯紫米糕	紫米糕、豆干、杏鮑菇、薑			金菇炒海絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑			冬瓜腐皮湯	冬瓜、豆皮、薑
	晚餐	高麗菜飯	白米、高麗菜、玉米粒、皮絲、紅蘿蔔、香菇		晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若鬆、紅蘿蔔、木耳
		蘑菇醬豆包	豆包、杏鮑菇、番茄			鐵板豆常	豆常、豆芽菜、紅蘿蔔
		酥炸雙裸	素蘿蔔糕、素芋頭糕			蚵仔雙酥	豆腐、素蚵仔酥、九層塔
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		若谷茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若谷茶包			鵝白菜	鵝白菜、薑、木耳
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
11/26		茶香黑干	豆干、杏鮑菇、紅茶包	11/28		醬爆干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳
		奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油			黑胡椒芽菜	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		草莓果醬	草莓果醬			綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔、白醋
		鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		香醇牛奶	奶粉			麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	韓式拌飯	白米、黃豆芽、豆干、素火腿、木耳
		五更豆腐旺	豆腐、豆常、酸菜、薑			鮑菇麵常	麵常、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		關東煮	白蘿蔔、玉米、蒟蒻小卷、凍豆腐、薑			泡菜年糕	大白菜、年糕、素食泡菜、薑
		玉米季豆	四季豆、玉米粒、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、香菇、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
		冬瓜QQ	QQ、冬瓜糖、二砂				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇		蛋素	京醬燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔
	全素	家常滷油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇		全素	京醬豆腐(全素)	豆腐、大白菜、紅蘿蔔
		麻油冬瓜	冬瓜、玉米筍、素丸子、豆皮、薑			大瓜總匯	大黃瓜、金針屋、香菇、紅蘿蔔、薑
		豆包花菜	花椰菜、豆包、香菇、紅蘿蔔、薑			油片季豆	四季豆、豆干、紅蘿蔔、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑

