

普台國民小學113年12月02日至113年12月08日菜單

日期	12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8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	沖繩黑糖捲	1份	蜂蜜蛋糕(蛋素)	1份	燒餅	1份	草莓夾心麵包	1份	蔬菜米粉湯	1碗	薄片吐司	1份	高麗菜粥	1碗
	小瓜油丁	55g	豆沙包(全素)	1份	塔香炒蛋(蛋素)	50g	茶香千層干	55g	鮮蔬豆輪	50g	洋薯炒蛋(蛋素)	50g	雪菜干丁	50g
	什錦白玉羹	55g	和風干絲	50g	塔香豆輪(全素)	50g	豆芽三絲	50g	脆常花菜	55g	油片匯炒(全素)	55g	冬瓜封	50g
	榨菜三絲	50g	時蔬冬粉	50g	雙菇白菜	50g	鮮菇玉米筍	50g	芝麻小饅頭	1份	五色玉米	55g	牛奶小饅頭	1份
	鵝白菜	50g	巧克力脆片	10g	黑胡椒洋芋絲	55g	菠菜	50g	青江菜	50g	藍莓果醬	8g	芥藍菜	50g
	鮮蔬味噌湯	1碗	油菜	50g	芥藍菜	50g	米漿	1碗			福山萵苣	50g		
			香醇牛奶	1碗	豆漿	1碗					黑豆漿	1碗		
午餐	芝麻飯	1碗	奶香焗烤飯	1.5碗	素腿炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	壽司飯	1碗	糙米飯	1碗
	起司馬鈴薯蒸蛋(蛋素)	50g	芋香G丁	55g	麵常總匯	55g	高麗菜炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆常	55g	日式炸起司排	1份	芙蓉煎蛋(蛋素)	1份
	起司牛蒡排(全素)	1份	香草薯塊	55g	鹹酥小吃	55g	干片高麗菜(全素)	55g	蘑菇洋芋	55g	海苔素鬆	5g	豆香煎餅(全素)	1份
	大瓜麵筋	50g	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	蒙古鮮蔬	50g	醬爆蘿蔔糕	55g	醬燒香筍	55g	白菜素翅羹	55g
	青江菜	50g	南瓜牛奶湯	1碗	地瓜QQ	1碗	酸菜素肚	55g	油菜	50g	芝麻醬高麗菜	50g	小瓜素蝦仁	55g
	綠豆薏仁湯	1碗					鵝白菜	50g	紅豆芋圓湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗	菠菜	50g
							紅絲海結湯	1碗					大瓜玉米湯	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	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	一份	光泉鮮乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	仙草珍珠	一份
晚餐	豆腐三絲湯麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	麥片飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗	泡菜炒飯	1.5碗
	糖醋排谷	55g	古早味滷蛋(蛋素)	1份	麻婆豆腐	55g	醬爆G丁	55g	三杯炸蛋(蛋素)	1份	鮮蔬素若	55g	黃芽干片	55g
	素腿高麗菜	50g	古早味油腐(全素)	1份	紅尤結頭	55g	甘梅地瓜薯	45g	三杯蘭花干(全素)	1份	芋頭餅	1份	椒鹽水餃	1份
	豆皮結頭菜	55g	腐皮冬瓜	50g	鮑菇海根	50g	福山萵苣	50g	小瓜總匯	55g	鵝白菜	50g	油菜	50g
	芥藍菜	50g	芹香豆輪	50g	青江菜	50g	冬瓜豆輪	1碗	金茸海絲	55g	結頭丸子湯	1碗	馬鈴薯排骨湯	1碗
			菠菜	50g	大瓜紅仁湯	1碗			高麗菜	50g				
			蘿蔔三絲湯	1碗					蘿蔔黑輪湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	66	g	69	g	62.9	g	65.9	g	65.3	g	80.4	g	65.2	g
脂肪	59.3	g	53.9	g	51	g	59	g	55.3	g	65.3	g	53.1	g
醣類	211.5	g	299.7	g	258.3	g	238	g	240.1	g	251.9	g	262.5	g
熱量	1643.1	Kcal	1959.3	Kcal	1744.2	Kcal	1746.5	Kcal	1719.1	Kcal	1916.8	Kcal	1788.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲	(三)	早餐	燒餅	燒餅
12/2		小瓜油丁	油豆腐、小黃瓜、薑	12/4	蛋素	塔香炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		什錦白玉羹	白蘿蔔、玉米筍、素岩葵、美白菇、薑		全素	塔香豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳			雙菇白菜	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑			黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳
		鮮蔬味噌湯	大白菜、豆干、香菇、紅蘿蔔、味噌			芥藍菜	芥藍菜、香菇、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	芝麻飯	白米、芝麻		午餐	素腿炒麵	白油麵、豆芽菜、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	起司馬鈴薯蒸蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、乳酪絲			麵常總匯	麵常、四季豆、玉米筍、甜椒、薑
	全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片			鹹酥小吃	素芋頭糕、紫米糕
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			地瓜QQ	地瓜、QQ、二砂
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	豆腐三絲湯麵	乾麵條、竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳		晚餐	麥片飯	白米、麥片
		糖醋排谷	素排谷、馬鈴薯、鳳梨、青豆仁			麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑
		素腿高麗菜	高麗菜、素火腿、豆干、薑			紅尤結頭	結頭菜、素紅尤、香菇、豆輪
		豆皮結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮			鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		芥藍菜	芥藍菜、香菇、薑			青江菜	青江菜、香菇、薑
						大瓜紅仁湯	大黃瓜、紅蘿蔔、薑
(二)	早餐	蜂蜜蛋糕(蛋素)	蜂蜜蛋糕	(四)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包
12/3		豆沙包(全素)	豆沙包	12/5		茶香千層干	豆干、杏鮑菇、紅茶包、薑
		和風干絲	豆干、紅蘿蔔、鴻喜菇			豆芽三絲	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			鮮菇玉米筍	玉米筍、美白菇、香菇、紅蘿蔔、薑
		巧克力脆片	巧克力脆片			菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑
		油菜	油菜、紅蘿蔔、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	奶香焗烤飯	白米、玉米粒、素火腿、杏鮑菇、青豆仁、乳酪絲、素玉米濃湯粉		午餐	香Q米飯	白米
		芋香G丁	素G丁、芋頭、紅蘿蔔、薑		蛋素	高麗菜炒蛋(蛋素)	蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		香草薯塊	馬鈴薯、地瓜、義式香料、椒鹽粉		全素	干片高麗菜(全素)	豆干、高麗菜、紅蘿蔔
		福山萵苣	福山萵苣、香菇、薑			蒙古鮮蔬	大白菜、甜椒、豆輪
		南瓜牛奶湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉			酸菜素肚	素肚、酸菜、美白菇、紅蘿蔔、薑
						鵝白菜	蚵白菜、香菇、薑
						紅絲海結湯	海帶結、紅蘿蔔、薑
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	茄汁炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、番茄醬
	蛋素	古早味油蛋(蛋素)	蛋、皮絲、杏鮑菇			醬爆G丁	素G丁、紅蘿蔔
	全素	古早味油腐(全素)	油豆腐、皮絲、杏鮑菇			甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉
		腐皮冬瓜	冬瓜、豆皮、薑			福山萵苣	福山萵苣、紅蘿蔔、薑
		芹香豆輪	西洋芹、蒟蒻蟹若絲、豆輪、木耳、薑			冬瓜豆輪	冬瓜、豆輪、薑
		菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑				
		蘿蔔三絲湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳				

