

# 普台國民小學113年12月09日至113年12月15日菜單

日期	12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15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	薄片吐司	1份	刈包	1份	鬆餅(蛋素)	1份	香椿麵線	1碗	藍莓夾心麵包	1份	香蒸蘿蔔糕	1份		
	薑汁蘭花干	45g	餘香油片絲	55g	芋泥包(全素)	1份	木須炒蛋(蛋素)	50g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	醬爆干片	55g		
	豆皮大瓜	50g	白菜什錦	50g	鮮菇豆G	55g	木須豆腐羹(全素)	55g	紅絲豆包(全素)	55g	黃芽麵筋	50g		
	奶酥醬	8g	芝麻糖粉	10g	地瓜溫沙拉	50g	白菜油腐煲	55g	豆薯三絲	10g	燉煮白玉	55g		
	油菜	50g	鵝白菜	50g	巧克力醬	8g	菠菜	50g	玉米脆片	50g	菠菜	50g		
	麻香豆漿	1碗	黑糖烤奶	1碗	高麗菜	50g	蘿蔔丸子湯	1碗	福山萵苣	1碗	冬瓜海芽湯	1碗		
					米漿	1碗			香醇牛奶					
午餐	古早味油飯	1.5碗	漢堡	1份	壽司飯	1碗	南瓜醬天使麵	1.5碗	西班牙田園燉飯	1.5碗	中華炒麵	1.5碗		
	鹹酥G	50g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	日式炸起司排	1份	香榭西寧素螺若	55g	迷迭香燉豆腐	50g	醬爆豆常	55g		
	綜合滷味	55g	洋芋沙拉(全素)	55g	海苔素鬆	10g	普羅旺斯燉蔬菜	55g	炸素中卷	1份	G薯雙拼	1份		
	福山萵苣	50g	黑胡椒排	1份	醬燒香筍	50g	總匯沙拉蔬菜棒	40g	焗烤花椰菜	55g	鵝白菜	50g		
	紅豆薏仁湯	1碗	茄汁螺旋麵	50g	芝麻醬高麗菜絲	40g	法式蔬菜清湯	1碗	素香腸番茄海鮮湯	1碗	白菜豆皮湯	1碗		
			A菜	50g	味噌豆腐湯	1碗								
			鮮蔬青醬濃湯	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		
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	香Q米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗	排骨酥湯麵	1.5碗				
	滷蛋素燥(蛋素)	1份	豆包炒雙菇	50g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1份	雲南豆腐蓉	55g	三杯豆干	55g				
	香菇素燥(全素)	40g	香酥山藥捲	1份	紅燒油腐(全素)	1份	皮絲高麗菜	50g	泡菜年糕	50g				
	金玉花菜	55g	菠菜	50g	豆芽炒油片	50g	冬瓜封	50g	小瓜甜條	55g				
	毛豆芋丁	55g	蘿蔔三絲湯	1碗	海帶雙結	55g	A菜	50g	青江菜	50g				
	高麗菜	50g			福山萵苣	50g	結頭菜湯	1碗						
	馬鈴薯濃湯	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				

## 營養成份分析

蛋白質	75	g	66	g	58.1	g	66.8	g	60.6	g	40.2	g		g
脂肪	58.5	g	51.6	g	53.3	g	52.8	g	51.2	g	46.1	g		g
醣類	271.8	g	274.6	g	293.5	g	165.7	g	234.6	g	154.6	g		g
熱量	1913.8	Kcal	1826.6	Kcal	1886.2	Kcal	1805.6	Kcal	1641.3	Kcal	1194.1	Kcal		Kcal



