普台國民小學113年12月23日至113年12月29日菜單

日期	12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29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	香蒸地瓜	1份	海苔壽司飯	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	墨西哥捲餅	1份				
	黑胡椒干絲	55g	洋芋豆輪	55g	海苔片	1片	芋泥包(全素)	1份	彩繪豆包絲	50g				
	小瓜油片	55g	季豆腰果	55g	美乃滋玉米	45g	茶香干丁	55g	綜合時蔬	55g				
	奶酥醬	8g	冬瓜麵筋	50g	素若鬆	10g	時蔬冬粉	50g	榨菜三絲	50g				
	高麗菜	50g	青江菜	50g	小黃瓜絲	10g	洋芋溫沙拉	55g	菠菜	50g				
	米漿	1碗	油腐粉絲湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗	福山萵苣	50g	芝麻豆漿	1碗				
							香醇牛奶	1碗						
午餐	素水餃	1份	胚芽飯	1碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	紫米飯	1碗	招牌炒麵	1.5碗				
	滷味小吃	55g	麻婆蒸蛋(蛋素)	50g	和風麵常	55g	和風炒蛋(蛋素)	50g	京醬干片	55g				
	炸金菇	45g	麻婆豆腐(全素)	55g	番茄花菜	55g	和風干絲(全素)	55g	海苔地瓜薯	45g				
	芥藍菜	50g	味噌蘿蔔	55g	芥藍菜	50g	回鍋高麗菜	55g	青江菜	50g				
	南瓜濃湯	1碗	什錦玉米	50g	摩摩喳喳	1碗	泡菜黃芽	50g	薑絲冬瓜湯	1碗				
			鵝白菜	50g			油菜	50g						
			燒仙草	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				
點心	杏仁豆腐	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	蘑菇鐵板麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗					芋香炒飯	1.5碗
	五香滷蛋(蛋素)	1份	泡菜年糕G	55g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份	五味醬豆G	55g					醬爆油腐	55g
	五香蘭花干(全素)	1份	椒鹽甜不辣	45g	茄汁燒豆腐(全素)	1份	花枝圈雙拼	1份					白菜滷	50g
	白菜素翅羹	50g	福山萵苣	50g	海帶三絲	55g	鵝白菜	50g					青江菜	50g
	豆豉干丁	55g	白菜羹湯	1碗	焗汁南瓜	55g	蘿蔔玉米湯	1碗					海芽味噌湯	1碗
	油菜	50g			菠菜	50g								
	大瓜油腐湯	1碗			四神湯	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	73.2	g	55.3	g	63.5	g	66.6	g	36.4	g		g	21.9	g
脂肪	63	g	52.7	g	55.9	g	54	g	46.3	g		g	36.6	g
醣類	251.2	g	197.1	g	268.6	g	298.6	g	120.8	g		g	119.5	g
熱量	1864.2	Kcal	1484.1	Kcal	1831.5	Kcal	1946.3	Kcal	1045.5	Kcal		Kcal	894.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	薄片吐司	白吐司	(三)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
12/23		黑胡椒干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳	12/25		海苔片	海苔片
		小瓜油片	小黃瓜、豆干、紅蘿蔔、香菇			美乃滋玉米	玉米、素沙拉醬
		奶酥醬	奶酥醬			素若鬆	素若鬆
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			小黃瓜絲	小黃瓜
		米漿	白米、焦花生、二砂			味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌
	午餐	素水餃	素食水餃		午餐	紅醬焗烤飯	白米、玉米、豆干、青豆仁、乳酪絲、番茄醬
		滷味小吃	豆干、紫米糕、素丸子、九層塔、薑			和風麵常	麵常、杏鮑菇、甜椒、薑
		炸金菇	金針菇、紅蘿蔔			番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬
		芥藍菜	芥藍菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		南瓜濃湯	南瓜、玉米、素玉米濃湯粉			摩摩喳喳	地瓜、西谷米、地瓜圓、芋圓、椰奶、奶粉
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香Q米飯	白米、海苔粉
	蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、香菇		蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、番茄醬
	全素	五香蘭花干(全素)	蘭花干、香菇		全素	茄汁燒豆腐(全素)	豆腐、青豆仁、番茄醬
		白菜素翅羹	大白菜、竹筍、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑			海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑
		豆豉干丁	豆干、四季豆、紅蘿蔔、豆豉			焗汁南瓜	南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉
		油菜	油菜、薑			菠菜	菠菜、薑
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑			四神湯	馬鈴薯、洋薏仁、豆輪、芡實、茯苓
(二)	早餐	香蒸地瓜	地瓜	(四)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包
12/24		洋芋豆輪	豆輪、馬鈴薯	12/26		芋泥包(全素)	芋泥包
		季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑			茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包
		冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔、薑			時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬
		油腐粉絲湯	油豆腐、冬粉、紅蘿蔔、薑、木耳			福山萵苣	福山萵苣、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	麻婆蒸蛋(蛋素)	蛋、皮絲、素若碎、薑、豆瓣醬		蛋素	和風炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬		全素	和風干絲(全素)	馬鈴薯、豆干
		味噌蘿蔔	白蘿蔔、油豆腐、紅蘿蔔、薑、味噌			回鍋高麗菜	高麗菜、豆干、紅蘿蔔、薑
		什錦玉米	玉米、豆薯、素火腿、毛豆仁			泡菜黃芽	黃豆芽、素食泡菜、木耳、薑
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
		燒仙草	QQ、綠豆、花豆、仙草原汁			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、豆皮、薑
	晚餐	蘑菇鐵板麵	乾麵條、玉米、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁		晚餐	香椿炒飯	白米、玉米、豆干、紅蘿蔔、香菇、素若燥
		泡菜年糕G	素G丁、年糕、高麗菜、素食泡菜			五味醬豆G	豆G、四季豆、玉米筍、薑
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆			花枝圈雙拼	素花枝圈、馬鈴薯薯條、椒鹽粉
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		白菜羹湯	大白菜、素肉羹、紅蘿蔔、香菇			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	(日)	早餐		
12/27		彩繪豆包絲	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	12/29			
		綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔				
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳				
		菠菜	菠菜、薑				
		芝麻豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	招牌炒麵	白油麵、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳		午餐		
		京醬干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔、甜麵醬				
		海苔地瓜薯	地瓜薯、海苔粉、椒鹽粉				
		青江菜	青江菜、杏鮑菇、薑				
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑				
	晚餐				晚餐	芋香炒飯	白米、皮絲、芋頭、玉米、紅蘿蔔、薑
						醬爆油腐	油豆腐、秀珍菇、薑
						白菜滷	大白菜、素排谷酥、木耳、豆皮、薑
						青江菜	青江菜、薑
						海芽味噌湯	紅蘿蔔、海帶芽、薑、味噌
(六)	早餐						
12/28							
	午餐						
	晚餐						