

普台國民小學113年12月30日至114年01月05日菜單

日期	12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5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	蔬菜米粉湯	1.5碗	鬆餅(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份	牛奶夾心麵包	1份	燒餅	1份	玉米蔬菜粥	1碗
	沙茶干片	55g	高麗菜包(全素)	1份	洋芋炒蛋(蛋素)	50g	金菇豆輪	45g	什錦蘭花干	55g	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	醬爆豆G	55g
	雙鮮花菜	55g	和風四分干	55g	洋芋油片絲(全素)	55g	季豆什錦	50g	奶香蘑菇	50g	碎脯干丁(全素)	55g	雙菇白菜	50g
	鮑菇冬瓜	50g	枸杞雙耳	45g	秀菇小瓜	55g	巧克力醬	10g	五彩球	10g	黑胡椒豆薯絲	50g	芝麻小饅頭	1份
	鵝白菜	50g	藍莓果醬	10g	奶油白菜	50g	菠菜	50g	油菜	50g	香菇黃芽	50g	菠菜	50g
			高麗菜	50g	福山萵苣	50g	豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗	青江菜	50g		
			冬瓜牛奶	1碗	海芽味噌湯	1碗					米漿	1碗		
午餐	香Q米飯	1碗	燕麥飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	香菇素燥麵	1.5碗	地瓜飯	1碗	南瓜醬天使麵	1碗	小米飯	1碗
	京都豆常	50g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	鮮菇燴豆腐	55g	麻油黑干	55g	素鬆蒸蛋(蛋素)	50g	香榭西檸素螺若	50g	塔香煎蛋(蛋素)	1份
	鮮菇南瓜	50g	玉米干丁(全素)	55g	G薯雙拼	1份	紅燒獅子頭	1份	素鬆蒸油腐(全素)	1份	普羅旺斯燉蔬菜	55g	三杯豆輪(全素)	1份
	關東煮	55g	蔞瓜素燥	45g	芥藍菜	50g	鵝白菜	50g	糖醋麵常	55g	總匯沙拉	50g	季豆腐竹	55g
	油菜	50g	什錦結頭菜	50g	燕麥珍珠奶茶	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	小瓜干絲	50g	法式蔬菜清湯	1碗	玉筍山藥	55g
	綠豆薏仁湯	1碗	青江菜	50g					高麗菜	50g			芥藍菜	50g
			大瓜油腐湯	1碗					仙草米苔目	1碗			味噌豆腐湯	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	黑糖綠豆芋圓	一份
晚餐	芝麻飯	1碗	酸辣湯麵疙瘩	1.5碗	五穀飯	1碗	糙米飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗	麥片飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗
	家鄉滷蛋(蛋素)	1份	和風G丁	55g	香椿豆包	1份	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份	三杯油腐	50g	豆豉豆干	55g	壽喜燒	50g
	家鄉豆干(全素)	1份	黃金花芝丸	1份	螞蟻上樹	50g	蘑菇醬豆腐(全素)	1份	鹹酥小吃	45g	油片花菜	55g	海苔洋芋	45g
	筍干豆輪	45g	酸菜素肚	50g	香菇大瓜	50g	蘿蔔什錦羹	55g	芥藍菜	50g	油燻桂竹筍	50g	高麗菜	50g
	泡菜年糕	55g	菠菜	50g	油菜	50g	鮑菇海根	55g	馬鈴薯皮絲湯	1碗	鵝白菜	50g	茶壺湯	1碗
	福山萵苣	50g			番茄蔬菜湯	1碗	青江菜	50g			蘿蔔丸子湯	1碗		
	海結紅絲湯	1碗					結頭玉米湯	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

營養成份分析

蛋白質	54.5	g	71	g	59.9	g	70.1	g	54.4	g	51.3	g	59.9	g
脂肪	49	g	55.7	g	50	g	79	g	49	g	52.8	g	49	g
醣類	226.9	g	265.1	g	252.7	g	230.3	g	232.9	g	207.5	g	261.1	g
熱量	1566.6	Kcal	1846.1	Kcal	1701	Kcal	1732.5	Kcal	1590.2	Kcal	1510	Kcal	1724.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
12/30		沙茶干片	豆子、四季豆、紅蘿蔔、甜椒	1/1	蛋素	洋芋炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、木耳
		雙鮮花菜	花椰菜、素紅尤、素花芝、薑		全素	洋芋油片絲(全素)	馬鈴薯、豆干、木耳
		鮑菇冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			秀菇小瓜	小黃瓜、袖珍菇、紅蘿蔔、木耳
		鵝白菜	蚵白菜、薑			奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						海芽味噌湯	紅蘿蔔、海帶芽、薑、味噌
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹餘、玉米、紅蘿蔔
		京都豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑			鮮菇燴豆腐	豆腐、大白菜、杏鮑菇、香菇
		鮮菇南瓜	南瓜、馬鈴薯、美白菇、杏鮑菇、紅蘿蔔			G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條
		關東煮	白蘿蔔、玉米、蒟蒻小卷、凍豆腐、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		油菜	油菜、薑			燕麥珍珠奶茶	珍珠、燕麥、紅茶包、奶粉、二砂
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	芝麻飯	白米、芝麻		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	家鄉滷蛋(蛋素)	蛋、薑			香椿豆包	豆包、杏鮑菇、香椿醬
	全素	家鄉豆干(全素)	豆干、薑			螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎
		筍干豆輪	筍干、豆輪、薑			香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		泡菜年糕	大白菜、年糕、泡菜、薑			油菜	油菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、紅蘿蔔、薑			番茄蔬菜湯	高麗菜、番茄、木耳
		海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑				
(二)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
12/31		高麗菜包(全素)	高麗菜包	1/2		金菇豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		和風四分干	豆干、鴻喜菇			季豆什錦	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		枸杞雙耳	木耳、枸杞、薑			巧克力醬	巧克力醬
		藍莓果醬	藍莓果醬			菠菜	菠菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			豆漿	黃豆、二砂
		冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉				
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	香菇素燥麵	乾麵條、豆干、皮絲、香菇、薑
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米、紅蘿蔔			麻油黑干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
	全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米、紅蘿蔔			紅燒獅子頭	素獅子頭、大白菜、木耳、薑
		蔴瓜素燥	豆薯、麵常、花瓜、素若碎			鵝白菜	蚵白菜、薑
		什錦結頭菜	結頭菜、素丸子、香菇、豆輪			薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		大瓜油腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑				
	晚餐	酸辣湯麵疙瘩	麵疙瘩、竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		和風G丁	素G丁、馬鈴薯、青椒、甜椒		蛋素	磨菇醬燒蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、番茄
		黃金花芝丸	素花芝丸		全素	磨菇醬豆腐(全素)	豆腐、杏鮑菇、番茄
		酸菜素肚	素肚、酸菜、美白菇、紅蘿蔔、薑			蘿蔔什錦羹	白蘿蔔、素若葵、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑
		菠菜	菠菜、薑			鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
						青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
						結頭玉米湯	結頭菜、玉米

