普台國民小學114年01月06日至114年01月12日菜單

日期	1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12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	臘八粥	1碗	刈包	1份	餐包(蛋素)	1份	雙色饅頭	1份				
	蠔油干片	55g	京醬麵常	55g	梅干東坡若	1份	豆沙包(全素)	1份	豆豉豆G	55g				
	鮮味刺瓜	50g	豆皮白菜	50g	菜脯季豆	55g	奶油蘭花干	1份	榨菜三絲	50g				
	草莓果醬	8g	黑糖小饅頭	1份	芝麻糖粉	8g	蒙古鮮蔬	50g	素腿花菜	55g				
	油菜	50g	青江菜	50g	高麗菜	50g	地瓜溫沙拉	55g	鵝白菜	50g				
	黑豆漿	1碗			米漿	1碗	芥藍菜	50g	麻香豆漿	1碗				
							香醇牛奶	1碗						
午餐	糙米飯	1碗	胚芽飯	1碗	紅醬焗烤麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	古早味油飯	1.5碗				
	香菇若燥	40g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆常	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	鐵板豆腐	55g				
	金菇海絲	50g	紅絲豆包(全素)	55g	酥炸雙粿	1份	髮菜豆腐(全素)	55g	花芝圈雙拼	1份				
	木須結頭菜	55g	金沙豆腐煲	55g	麻醬菠菜	50g	回鍋干片	55g	青江菜	50g				
	鵝白菜	50g	鮮蔬寬粉	55g	玉米濃湯	1碗	腰果玉米	50g	香菇結頭湯	1碗				
	紅燒湯	1碗	福山萵苣	50g			油菜	50g						
			芋頭西米露	1碗			紅豆芋圓湯	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	芝麻飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	泰式打拋麵	1.5碗					蘑菇奶油螺旋麵	1.5碗
	照燒滷蛋(蛋素)	1份	醬爆干丁	55g	海結滷蛋(蛋素)	1份	三杯油腐	55g					蜜汁豆干	55g
	照燒豆輪(全素)	1份	黃金薯餅	1份	海結豆干(全素)	1份	馬蹄條	1份					黑輪花菜	55g
	番茄豆腐包	55g	芥藍菜	50g	豆薯炒黑輪	55g	福山萵苣	50g					青江菜	50g
	玉筍花菜	55g	蘿蔔玉米湯	1碗	醋溜小瓜	55g	和風昆布湯	1碗					羅宋湯	1碗
	高麗菜	50g			鵝白菜	50g								
	冬瓜海芽湯	1碗			豆腐味噌湯	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	50.4	g	45.1	g	47.4	g	53.6	g	38.8	g		g	13.2	g
脂肪	55	g	51.7	g	56.3	g	58.6	g	47.4	g		g	36.3	g
醣類	130.3	g	126.1	g	148.7	g	189.1	g	135.2	g		g	60.1	g
熱量	1218	Kcal	1149.5	Kcal	1291.3	Kcal	1498.1	Kcal	1122.6	Kcal		Kcal	619.4	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	刈包	刈包
1/6		蠔油干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔、甜椒	1/8		梅干東坡若	素東坡若、梅干菜、薑
		鮮味刺瓜	大黃瓜、素丸子、紅蘿蔔、薑			菜脯季豆	四季豆、杏鮑菇、菜脯、紅蘿蔔
		草莓果醬	草莓果醬			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		油菜	油菜、金針菇、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		黑豆漿	黑豆、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	紅醬焗烤麵	白油麵、玉米、豆干、青豆仁、素若碎、乳酪絲、番茄醬
		香菇若燥	豆干、皮絲、香菇、素若燥			黑胡椒豆常	豆常、小黃瓜、杏鮑菇、黑胡椒
		金菇海絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			酥炸雙粿	素蘿蔔糕、素芋頭糕
		木須結頭菜	結頭菜、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑			麻醬菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑、芝麻醬
		鵝白菜	蚵白菜、薑			玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
		紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑				
	晚餐	芝麻飯	白米、芝麻		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	照燒滷蛋(蛋素)	蛋、青豆仁		蛋素	海結滷蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑
	全素	照燒豆輪(全素)	豆輪、馬鈴薯		全素	海結豆干(全素)	豆干、海帶結、薑
		番茄豆腐包	豆腐、番茄、四季豆、玉米、薑			豆薯炒黑輪	豆薯、素黑輪、紅蘿蔔、薑
		玉筍花菜	花椰菜、玉米筍、薑			醋溜小瓜	小黃瓜、木耳、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑
		冬瓜海芽湯	冬瓜、海帶芽、薑			豆腐味噌湯	豆腐、香菇、味噌
(二)	早餐	臘八粥	白米、糯米、綠豆、紅豆、薏仁、紅棗、蓮子、龍眼乾	(四)	早餐	餐包(蛋素)	餐包
1/7		京醬麵常	麵常、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、甜麵醬	1/9		豆沙包(全素)	豆沙包
		豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			蒙古鮮蔬	豆芽菜、甜椒、豆輪
		青江菜	青江菜、薑			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳		蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔
	全素	紅絲豆包(全素)	豆包、紅蘿蔔、木耳		全素	髮菜豆腐(全素)	豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、髮菜、薑
		金沙豆腐煲	豆腐、南瓜、杏鮑菇			回鍋干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔
		鮮蔬寬粉	大白菜、冬粉、紅蘿蔔、豆皮			腰果玉米	玉米、紅蘿蔔、青豆仁、腰果
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油菜	油菜、薑
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、二砂
	晚餐	夏威夷炒飯	白米、玉米、鳳梨、素蝦仁、素火腿		晚餐	泰式打拋麵	麵條、豆薯、豆干、番茄、九層塔
		醬爆干丁	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			三杯油腐	油豆腐、小黃瓜、九層塔、薑
		黃金薯餅	薯餅			馬蹄條	馬蹄條
		芥藍菜	芥藍菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米			和風昆布湯	金針菇、海帶芽、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	雙色饅頭	巧克力雙色饅頭	(日)	早餐		
1/10		豆豉豆G	豆G、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆豉	1/12			
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳				
		素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、將				
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	古早味油飯	白米、糯米、玉米、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		午餐		
		鐵板豆腐	豆腐、豆芽菜、青椒、紅蘿蔔				
		花芝圈雙拼	素花芝圈、馬鈴薯薯條				
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		香菇結頭湯	結頭菜、香菇、薑				
	晚餐				晚餐	蘑菇奶油螺旋麵	螺旋麵、玉米、馬鈴薯、素火腿、青豆仁、素玉米濃湯粉、奶粉
						蜜汁豆干	豆干、袖珍菇
						黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、紅蘿蔔、薑
						青江菜	青江菜、薑
						羅宋湯	馬鈴薯、大白菜、番茄、香菇、薑
(六)	早餐						
1/11							
	午餐						
	晚餐						