

普台國民小學114年01月13日至114年01月19日菜單

日期	1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19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	高麗菜包	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	地瓜粥	1碗	海苔壽司飯	1碗	草莓夾心麵包	1份	薄片吐司	1份	麻油麵線	1碗
	金菇豆輪	45g	芋泥包(全素)	1份	番茄炒蛋(蛋素)	50g	海苔片	1片	彩蔬豆常	55g	洋芋蛋沙拉(全素)	50g	醬爆豆G	55g
	豆薯三絲	50g	和風油片絲	55g	番茄豆腐(全素)	55g	美乃滋玉米	55g	香菇高麗菜	50g	洋芋沙拉(全素)	55g	酸菜素肚	50g
	薑絲銀耳	45g	什錦冬粉	50g	季豆干片	55g	素若鬆	10g	巧克力脆片	10g	奶油白菜	50g	玉筍小瓜	55g
	鵝白菜	50g	綜合堅果	10g	牛奶小饅頭	1份	小黃瓜絲	10g	油菜	50g	藍莓果醬	10g	福山萵苣	50g
	豆漿	1碗	青江菜	50g	高麗菜	50g	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	芥藍菜	50g	白菜鮮蔬湯	1碗
			黑糖烤奶	1碗	豆漿	8g					黑豆漿	1碗		
午餐	小米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	鮮蔬板條	1.5碗	紫米飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗
	瓜仔若燥	50g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	糖醋豆包	1份	蠔油蘭花干	45g	菜脯煎蛋(蛋素)	1份	黑胡椒油腐	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g
	芋香油腐	55g	四喜烤麩(全素)	50g	玉米素蝦仁	55g	香酥山藥	45g	豆香煎餅(全素)	1份	黃金薯餅	1份	玉米什錦(全素)	55g
	蘿蔔若羹	50g	鮮炒結頭	55g	奶香花椰	550g	鵝白菜	50g	八寶醬干丁	55g	油菜	50g	大瓜油腐	55g
	油菜	50g	蒙古鮮蔬	50g	福山萵苣	50g	蘿蔔海芽湯	1碗	豆芽三絲	50g	結頭菜湯	1碗	紅燒洋芋	55g
	綠豆薏仁湯	1碗	芥藍菜	50g	芋圓燒仙草	1碗			青江菜	50g			菠菜	50g
			味噌豆腐湯	1碗					芋頭西米露	1碗			珍珠奶茶	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	麵包	一份
晚餐	糙米飯	14碗	蔬菜大滷麵	1.5碗	醬油炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	水餃	1份	燕麥飯	1碗	中華炒麵	1.5碗
	家常滷蛋(蛋素)	1份	醬燒豆干	55g	三杯麵常	55g	紅燒炸蛋(蛋素)	1份	京醬千層干	55g	麻婆豆腐	55g	梅干豆干	55g
	家常黑干(全素)	1份	黑輪花菜	55g	芝麻球雙拼	1份	紅燒豆腐(全素)	1份	冬瓜丸子	50g	豆輪花菜	55g	椒鹽甜不辣	45g
	腐竹季豆	55g	鮮味冬瓜	50g	油菜	50g	腐皮小瓜	55g	福山萵苣	50g	關東煮	50g	青江菜	50g
	海帶三絲	55g	菠菜	50g	大瓜玉米湯	1碗	砂鍋什錦	50g	玉米濃湯	1碗	鵝白菜	50g	薑絲冬瓜湯	1碗
	高麗菜	50g					芥藍菜	50g			榨菜三絲湯	1碗		
	若谷茶湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	72.6	g	60.7	g	76.7	g	51.6	g	57.9	g	48.1	g	56.2	g
脂肪	59.2	g	61.3	g	61	g	52.7	g	51.6	g	43.2	g	52.1	g
醣類	252.3	g	246.1	g	267.3	g	225	g	223.7	g	283.8	g	203.7	g
熱量	1832.9	Kcal	1778.4	Kcal	1925.1	Kcal	1580.8	Kcal	1592.1	Kcal	1715.6	Kcal	1508.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	高麗菜包	高麗菜包	(三)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜
1/13		金菇豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔	1/15	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐
		豆薯三絲	豆薯、茼蒿蟹若絲、紅蘿蔔、木耳、薑		全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄
		薑絲銀耳	木耳、枸杞、薑			四季豆干片	四季豆、豆干、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		豆漿	黃豆、二砂			高麗菜	高麗菜、木耳、薑
						豆漿	豆漿
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		瓜仔若燥	豆干、素花瓜、素若碎			糖醋豆包	豆包、鳳梨、青豆仁
		芋香豆腐	油豆腐、芋頭、紅蘿蔔			玉米素蝦仁	玉米、素蝦仁、素火腿、毛豆仁
		蘿蔔若羹	白蘿蔔、素若羹、木耳、薑			奶香花椰	花椰菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		油菜	油菜、薑			福山蔴苳	福山蔴苳、薑
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂			芋圓燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	醬油炒飯	白米、高麗菜、玉米、素火腿、青豆仁、醬油
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇			三杯麵常	麵腸、紅蘿蔔、九層塔、薑
	全素	家常黑干(全素)	豆干、杏鮑菇			芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條
		腐竹季豆	四季豆、腐竹、木耳、薑、豆瓣醬			油菜	油菜、薑
		海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		若谷茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若谷茶包				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋
1/14		芋泥包(全素)	芋泥包	1/16		海苔片	海苔片
		和風油片絲	豆干、馬鈴薯			美乃滋玉米	玉米、素沙拉醬
		什錦冬粉	豆芽菜、豆干、番茄、冬粉、杏鮑菇			素若鬆	素若鬆
		綜合堅果	腰果、核桃、杏仁片、葡萄乾			小黃瓜絲	小黃瓜
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		黑糖烤奶	黑糖、奶粉				
	午餐	洋薏仁飯	白米、洋薏仁		午餐	鮮蔬板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳
	蛋素	香菇蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇			蠔油蘭花干	蘭花干、袖珍菇、紅蘿蔔、薑
	全素	四喜烤麩(全素)	烤麩、袖珍菇、栗子、紅蘿蔔、毛豆仁、薑			香酥山藥	山藥、馬鈴薯
		鮮炒結頭	結頭菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮			鵝白菜	鵝白菜、薑
		蒙古鮮蔬	高麗菜、甜椒、豆輪、素沙茶醬			蘿蔔海芽湯	白蘿蔔、海帶芽
		芥藍菜	芥藍菜、薑				
		味噌豆腐湯	豆腐、杏鮑菇、味噌				
	晚餐	蔬菜大酒麵	乾麵條、大白菜、豆干、鴻喜菇、紅蘿蔔、木耳		晚餐	香Q米飯	白米
		醬燒豆干	豆干、杏鮑菇		蛋素	紅燒炸蛋(蛋素)	蛋、芝麻
		黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、薑		全素	紅燒豆腐(全素)	豆腐、芝麻
		鮮味冬瓜	冬瓜、香菇、豆皮、薑			腐皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑
		菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑			砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						四神湯	馬鈴薯、洋薏仁、豆輪、芡實、茯苓

