

普台國民小學114年02月03日至114年02月09日菜單

日期	2月3日		2月4日		2月5日		2月6日		2月7日		2月8日		2月9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					教職員餐會									
					韓式餃子									
					泰式酸辣拌麵									
					豆皮壽司									
					味噌白帶餘									
					炸天婦羅									
					醋溜高麗菜									
午餐	香Q米飯	1碗	糙米飯	1碗	三杯猴頭菇	和風烏龍炒麵	1.5碗	醬油炒飯	1.5碗	鹹餘炒飯	1.5碗			
	南瓜炒蛋(蛋素)	50g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	百香果山藥	茶香豆干	55g	糖醋排谷	55g	堅果素G丁	55g			
	南瓜豆腐煲(全素)	55g	番茄燉黑干(全素)	55g	雲菜捲	香酥紫茄	45g	薯餅雙拼	40g	海苔雙薯	40g			
	螞蟻上樹	50g	香椿豆腐	55g	麻香菠菜	油菜	50g	福山萵苣	50g	雙菇豆包	50g			
	梅汁山藥	55g	鳳梨麵筋	50g	麻辣臭豆腐	綠豆地瓜圓	1碗	藥膳湯	1碗	高麗菜	50g			
	鵝白菜	50g	油菜	50g	野蔬味噌湯					味噌豆腐湯	1碗			
	紅燒湯	1碗	枸杞銀耳露	1碗	烏梅紅茶									
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份			
					白米飯									
點心														
晚餐	水餃	1份	泡菜炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	香Q米飯	1碗					茄汁炒飯	1.5碗
	滷味小吃	55g	安東燉油腐	1份	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	麻婆燒蛋(蛋素)	1份					京醬豆常	55g
	番茄高麗菜	50g	香菇黃芽	50g	藥膳豆干(全素)	1份	麻婆蘭花干(全素)	1份					黑輪花菜	50g
	青江菜	50g	芥藍菜	50g	蒼蠅頭	55g	薑汁紫米糕	55g					福山萵苣	50g
	酸辣湯	1碗	海芽味噌湯	1碗	蔬菜炒餅	55g	乾鍋花菜	55g					玉米濃湯	1碗
					鵝白菜	50g	芥藍菜	50g						
					酸菜素肚湯	1碗	枸杞山藥湯	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	34.9	g	44.7	g	26.8	g	50.6	g	16.4	g	17.9	g	10.9	g
脂肪	44.3	g	50.8	g	46.8	g	52.3	g	40.1	g	41	g	35.5	g
醣類	130	g	115.7	g	47.8	g	157.2	g	45	g	49.1	g	49.4	g
熱量	1058.3	Kcal	1098.2	Kcal	719.8	Kcal	1301.7	Kcal	606.6	Kcal	637.2	Kcal	560.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)		教職員餐會	
2/3				2/5		韓式餃子	素食水餃、大白菜、素食泡菜
						泰式酸辣拌麵	蒸煮麵、豆干、番茄、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔
						豆皮壽司	白米、豆皮、壽司醋、芝麻
						味噌白帶餘	素白帶餘、大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、味噌
						炸天婦羅	地瓜、杏鮑菇、香菇、四季豆
						醋溜高麗菜	高麗菜、乾辣椒、花椒
						三杯猴頭菇	猴頭菇、辣椒、九層塔、薑
						百香果山藥	山藥、百香果粒、二砂
						雲菜捲	素雲菜捲
						麻香菠菜	菠菜、芝麻
						麻辣臭豆腐	臭豆腐、豆皮、金針菇、薑、香菜、辣粉、八角、花椒
						野蔬味噌湯	大白菜、豆腐、金針菇、鴻喜菇、紅蘿蔔、海帶芽、味噌
						烏梅紅茶	紅茶包、烏梅汁、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁		蛋素	藥膳油蛋(蛋素)	蛋、香菇、藥膳包
	全素	南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁		全素	藥膳豆干(全素)	豆干、香菇、藥膳包
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素若碎			蒼蠅頭	麵常、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		梅汁山藥	山藥、馬鈴薯、梅粉			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑			酸菜素肚湯	素肚、白蘿蔔、酸菜、薑
	晚餐	水餃	素食水餃				
		油味小吃	豆干、紫米糕、素丸子、九層塔、薑				
		番茄高麗菜	高麗菜、皮絲、番茄、木耳、薑				
		青江菜	青江菜、薑				
		酸辣湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳				
(二)	早餐			(四)	早餐		
2/4				2/6			
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	和風烏龍炒麵	小烏龍麵
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄			茶香豆干	豆干、美白菇、紅茶包
	全素	番茄焗黑干(全素)	豆干、番茄			香酥紫茄	茄子、杏鮑菇、麵粉、椒鹽粉
		香椿豆腐	豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、香椿醬			油菜	油菜、薑
		鳳梨麵筋	木耳、鳳梨、紅蘿蔔、麵筋、薑			綠豆地瓜圓	綠豆、地瓜圓、二砂
		油菜	油菜、薑				
		枸杞銀耳露	白木耳、冬瓜糖、枸杞				
	晚餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米、豆干、素食泡菜		晚餐	香Q米飯	白米
		安東燉油豆腐	油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、冬粉、薑、乾辣椒		蛋素	麻婆燒蛋(蛋素)	蛋、素若碎、薑、豆瓣醬
		香菇黃芽	黃豆芽、紅蘿蔔、香菇		全素	麻婆蘭花干(全素)	蘭花干、素若碎、薑、豆瓣醬
		芥藍菜	芥藍菜、薑			薑汁紫米糕	紫米糕、秀珍菇、薑
		海芽味噌湯	紅蘿蔔、海帶芽、薑			乾鍋花菜	花椰菜、皮絲、紅蘿蔔、薑、乾辣椒
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						枸杞山藥湯	玉米、山藥、枸杞

