

# 普台國民小學114年02月10日至114年02月16日菜單

日期	2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日		2月15日		2月16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	沖繩黑糖捲	1份	薄片吐司	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	草莓夾心麵包	1份				
	酸菜麵常	55g	黑胡椒干絲	55g	鐵板油腐	55g	高麗菜包(全素)	1份	彩蔬豆常	50g				
	什錦白玉羹	55g	地瓜溫沙拉	55g	醋溜小瓜	55g	茶香干丁	55g	脆常花菜	55g				
	榨菜三絲	50g	藍莓果醬	8g	金菇豆薯	50g	磨菇洋芋	55g	玉米脆片	10g				
	菠菜	50g	芥藍菜	50g	福山萵苣	50g	豆皮大瓜	50g	高麗菜	50g				
	黑豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗	米漿	1碗	菠菜	50g	冬瓜牛奶	1碗				
							麻香豆漿	1碗						
午餐	茄汁若醬麵	1.5碗	麥片飯	1碗	若燥米粉湯	1.5碗	香Q米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗				
	腰果G丁	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	香椿豆包	50g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	海苔椒鹽豆腐	50g				
	G薯雙拼	1份	素鬆蒸豆腐(全素)	1份	水晶餃滷味	1份	玉米干丁(全素)	55g	白菜素赤羹	50g				
	油菜	50g	筍香若燥	50g	番茄花菜	50g	焗烤南瓜	45g	芥藍菜	50g				
	白菜豆皮湯	1碗	鮮菇玉米筍	55g	青江菜	50g	香菇結頭菜	50g	大瓜玉米湯	1碗				
			鵝白菜	50g			油菜	50g						
			百香果雙Q	1碗			地瓜西米露	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	光泉米漿	一份	統一優格	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	小米飯	1碗	日式炒麵	1.5碗					麻醬拌麵	1.5碗
	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	左宗棠排谷	50g	滷蛋素燥(蛋素)	1份	蜜汁G丁	55g					蠔油黑干	55g
	咖哩若醬(全素)	50g	皮絲冬瓜	50g	素燥油腐(全素)	55g	香酥山藥	55g					彩椒高麗菜	50g
	豆輪花菜	55g	菠菜	50g	田園玉米	50g	鵝白菜	50g					青江菜	50g
	海帶三絲	50g	豆輪蘿蔔湯	1碗	鮑菇季豆	50g	味噌豆腐湯	1碗					香菇蘿蔔湯	1碗
	高麗菜	50g			高麗菜	50g								
	結頭菜湯	1碗			湯圓鹹湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	66.6	g	78.2	g	55.7	g	77	g	27.4	g		g	15.5	g
脂肪	57.7	g	61	g	50.9	g	60.2	g	37.5	g		g	36.5	g
醣類	223.7	g	320.6	g	239.6	g	276.7	g	150.4	g		g	74.9	g
熱量	1680.5	Kcal	2143.7	Kcal	1639	Kcal	1957.4	Kcal	1048.8	Kcal		Kcal	689.8	Kcal



