

普台國民小學114年02月17日至114年02月23日菜單

普台國民小學114年02月17日至114年02月23日菜單														
日期	2月17日		2月18日		2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23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	香椿麵線	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	燒餅	1份	薄片吐司	1份	海苔壽司飯	1碗	高麗菜粥	1碗	奶皇包(蛋素)	1份
	榨菜油片絲	50g	芋泥包(全素)	1份	洋薯炒蛋(蛋素)	50g	金茸豆輪	45g	海苔片	1片	醬油炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份
	脆芽三絲	50g	黑胡椒腐皮	50g	醬爆干片(全素)	55g	季豆什錦	55g	美奶滋玉米	50g	豆豉豆腐(全素)	55g	什錦蘭花干	50g
	番茄花菜	55g	鳳梨木耳	50g	菇炒干絲	55g	巧克力醬	10g	素若鬆	10g	碎腐芋丁	50g	醋溜洋芋絲	55g
	鵝白菜	50g	營養堅果	8g	豆皮白菜	50g	高麗菜	50g	小黃瓜絲	10g	黑糖小饅頭	1份	蘿蔔玉米	50g
	大瓜丸子湯	1碗	福山萵苣	50g	芥藍菜	50g	米漿	1碗	海芽豆腐味噌湯	1碗	青江菜	50g	菠菜	50g
			香醇牛奶	1碗	豆漿	1碗							黑糖烤奶	1碗
午餐	糙米飯	1碗	胚芽飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	紅醬焗烤麵	1.5碗	紫米飯	1碗	總匯三明治	1.5碗	香Q米飯	1碗
	雲南豆腐蓉	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	塔香干丁	55g	黑胡椒豆常	50g	塔香煎蛋(蛋素)	1份	豆腐排	55g	金菇炒蛋(蛋素)	50g
	三杯薯芋	55g	素鬆蒸油腐(全素)	1份	義式薯塊	55g	雙色花菜	55g	塔香煎豆腐(全素)	1份	波浪薯條	1份	金菇豆輪(全素)	50g
	鮮蔬炒粿	55g	茄汁若醬	55g	菠菜	50g	鵝白菜	50g	泰式打拋豆干	55g	高麗菜沙拉	50g	麻婆豆腐	55g
	油菜	50g	玉筍鮮瓜	50g	米苔目粉粿	1碗	玉米濃湯	1碗	客家小炒	55g	通心粉濃湯	1碗	小瓜素肚	50g
	燒仙草	1碗	青江菜	50g					福山萵苣	50g			高麗菜	50g
			蘿蔔味噌湯	1碗					珍珠綠豆湯	1碗			結頭菜湯	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	烤饅頭	一份	麵包	一份	統一多多	一份	光泉鮮乳	一份	福樂優格	一份	鹹燒餅	一份	芋頭西米露	一份
晚餐	芝麻飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	五穀飯	1碗	香Q米飯	1碗	韓式拌飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	咖哩蔬菜麵	1.5碗
	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	三色豆包絲	50g	香菇素燥	50g	沙茶燒蛋(蛋素)	1份	香菇麵常	50g	磨菇醬干片	55g	照燒G丁	55g
	瓜仔油腐(全素)	55g	芝麻球	1份	薑絲海根	55g	沙茶燒豆腐(全素)	1份	泡菜年糕	55g	玉米素蝦仁	50g	甘梅地瓜薯	45g
	季豆黑輪	55g	小瓜素腰花	55g	鮮瓜刺瓜	50g	關東煮	55g	菠菜	50g	蒙古鮮蔬	50g	福山萵苣	50g
	冬瓜麵筋	50g	高麗菜	50g	油菜	50g	竹筍炒三絲	50g	茶壺湯	1碗	鵝白菜	50g	大瓜油腐湯	1碗
	芥藍菜	50g			若谷茶湯	1碗	青江菜	50g			冬菜冬粉湯	1碗		
	結頭玉米湯	1碗					薑絲冬瓜湯	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	56.2	g	58.8	g	95.2	g	59	g	61.7	g	52.7	g	68	g
脂肪	48.2	g	60.5	g	69.5	g	54.2	g	53.1	g	54.5	g	49.4	g
醣類	247.5	g	247.7	g	290.8	g	248	g	260.8	g	197.1	g	303.4	g
熱量	1648.5	Kcal	1771.4	Kcal	2169.7	Kcal	1715.9	Kcal	1767.2	Kcal	1489.4	Kcal	1930.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	香椿麵線	麵線、豆干、香菇、素若碎、香椿醬	(三)	早餐	燒餅	燒餅
2/17		榨菜油片絲	豆干、榨菜、木耳	2/19		洋薯炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔
		脆芽三絲	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳			醬爆干片(全素)	豆干、豆薯、紅蘿蔔
		番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬			菇炒干絲	豆干、鴻喜菇、美白菇、紅蘿蔔、木耳
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑			豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素鹹鮭餘、玉米、紅蘿蔔
		雲南豆腐蓉	豆腐、素若碎、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉			塔香千丁	豆干、紅蘿蔔、九層塔
		三杯薯芋	馬鈴薯、芋頭、九層塔、薑			義式薯塊	馬鈴薯、地瓜、節瓜、義式香料、椒鹽粉
		鮮蔬炒粿	豆芽菜、素蘿蔔糕、紅蘿蔔、香菇、薑			菠菜	菠菜、薑
		油菜	油菜、薑			米苔目粉粿	粉粿、米苔目
		燒仙草	QQ、綠豆、花豆、燒仙草汁				
	晚餐	芝麻飯	白米、芝麻		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、麻油瓜			香菇素燥	豆干、豆薯、香菇、素若碎
	全素	瓜仔油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇、麻油瓜			薑絲海根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑			鮮瓜刺瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔			油菜	油菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			岩谷茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、岩谷茶包
		結頭玉米湯	結頭菜、玉米				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
2/18		芋泥包(全素)	芋泥包	2/20		金耳豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		黑胡椒腐皮	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、黑胡椒			季豆什錦	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑			巧克力醬	巧克力醬
		營養堅果	腰果、核桃仁、杏仁、葡萄乾			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	胚芽飯	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
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔絲			黑胡椒豆常	豆常、節瓜、杏鮑菇、黑胡椒
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	豆腐、素若鬆			雙色花菜	花椰菜、香菇、紅蘿蔔、薑
		茄汁若醬	馬鈴薯、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬			鵝白菜	蚵白菜、薑
		玉筍鮮瓜	青木瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑			玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、海帶芽、味噌				
	晚餐	紅燒湯麵	乾麵條、白蘿蔔、番茄、皮絲、香菇、薑		晚餐	香Q米飯	白米
		三色豆包絲	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、香菇		蛋素	沙茶燒蛋(蛋素)	蛋、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		芝麻球	芝麻球		全素	沙茶燒豆腐(全素)	豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素沙茶醬
		小瓜素腰花	小黃瓜、素腰花、紅蘿蔔、薑			關東煮	白蘿蔔、玉米、蒟蒻小卷、凍豆腐、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			竹筍炒三絲	竹筍、紅蘿蔔、木耳、素若絲、薑
						青江菜	青江菜、薑
						薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋	(日)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包
2/21		海苔片	海苔片	2/23		豆沙包(全素)	豆沙包
		美奶滋玉米	玉米、素沙拉醬			什錦蘭花干	蘭花干、素花芝、青豆仁
		素若鬆	素若鬆			醋溜洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇
		小黃瓜絲	小黃瓜			蘿蔔玉米	白蘿蔔、玉米、香菇、杏鮑菇、薑
		海芽豆腐味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌			菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑
						黑糖烤奶	黑糖、奶粉
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	塔香煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、九層塔		蛋素	金菇炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔
	全素	塔香煎豆腐(全素)	豆腐、九層塔		全素	金菇豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
		泰式打拋豆干	豆薯、豆干、番茄、九層塔			麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬
		客家小炒	西洋芹、豆干、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑			小瓜素肚	小黃瓜、素肚、紅蘿蔔、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		珍珠綠豆湯	綠豆、珍珠、二砂			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑
	晚餐	韓式拌飯	白米、黃豆芽、豆干、素火腿、木耳		晚餐	咖哩蔬菜麵	乾麵條、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		香菇麵常	麵常、香菇、薑			照燒G丁	豆G、豆薯、紅蘿蔔
		泡菜年糕	大白菜、年糕、素食泡菜、薑			甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉
		菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑、芝麻			福山萵苣	福山萵苣、薑
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳			大瓜油豆腐湯	大黃瓜、油豆腐、薑
(六)	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、玉米、紅蘿蔔、香菇				
2/22	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、豆腐				
	全素	豆豉豆腐(全素)	豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、豆豉				
		碎腐芋丁	芋頭、菜脯、紅蘿蔔、毛豆仁				
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭				
		青江菜	青江菜、薑				
	午餐	總匯三明治	土司、豆包、素火腿、小黃瓜、番茄、素沙拉醬				
		豆腐排	豆腐、紅蘿蔔、麵粉				
		波浪薯條	波浪薯條、地瓜薯條				
		高麗菜沙拉	高麗菜、小黃瓜、紅蘿蔔、素阿拉醬				
		通心粉濃湯	玉米、通心粉、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁				
		蘑菇醬干片	豆干、杏鮑菇、番茄				
		玉米素蝦仁	玉米、素蝦仁、素火腿、毛豆仁				
		蒙古鮮蔬	豆芽菜、甜椒、豆輪、素沙茶醬				
		鴨白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑				
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬粉、木耳、薑				