

普台國民小學114年02月24日至114年03月02日菜單

普台國民小學114年02月24日至114年03月02日菜單														
日期	2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		3月1日		3月2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	鮮蔬米粉湯	1碗	墨西哥捲餅	1份	鬆餅(蛋素)	1份	刈包	1份						
	茶香豆干	55g	彩繪豆包絲	50g	高麗菜包(全素)	1份	餘香油片絲	50g						
	豆薯彩絲	50g	黑胡椒豆芽	55g	鮮菇豆G	55g	冬菜季豆	55g						
	牛奶小饅頭	1份	綜合時蔬	45g	金菊花菜	50g	芝麻糖粉	8g						
	鵝白菜	50g	青江菜	50g	奶酥醬	8g	高麗菜	50g						
			香醇牛奶	1碗	菠菜	50g	黑豆漿	1碗						
					米漿	1碗								
午餐	香Q米飯	1碗	麥片飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗						
	香椿燴豆腐	55g	和風蒸蛋(蛋素)	50g	節瓜G丁	55g	鮮蔬干片	55g						
	紅燒獅子頭	1份	素鬆蒸油腐(全素)	1份	唐揚杏鮑菇	50g	花芝圈雙拼	1份						
	牛蒡炒菇	50g	筍香若羹	50g	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g						
	油菜	50g	金菇海絲	55g	地瓜西米露	1碗	味噌豆腐湯	1碗						
	紅豆薏仁湯	1碗	鵝白菜	50g										
			大瓜玉米湯	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						
點心	統一優格	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份								
晚餐	小米飯	1碗	中華炒麵	1.5碗	地瓜飯	1碗							泡菜炒飯	1.5碗
	海結滷蛋(蛋素)	1份	筍干豆干	1份	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份							洋芋燉排谷	55g
	海結豆輪(全素)	45g	椒鹽甜不辣	45g	茄汁燒豆腐(全素)	1份							黃芽麵筋	50g
	季豆腐竹	55g	高麗菜	50g	三杯炒滷味	55g							青江菜	50g
	番茄花菜	50g	馬鈴薯濃湯	1碗	芋香白菜	50g							金菇海芽湯	1碗
	菠菜	50g			油菜	50g								
	香菇蘿蔔湯	1碗			冬瓜腐皮湯	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

營養成份分析

蛋白質	61.2	g	52.5	g	68.3	g	43.8	g		g		g	18.8	g
脂肪	52	g	46.3	g	58.3	g	47.8	g		g		g	35.1	g
醣類	242.2	g	231.5	g	258	g	166.5	g		g		g	113.4	g
熱量	1681.5	Kcal	1552.6	Kcal	1829.4	Kcal	1272.2	Kcal		Kcal		Kcal	845	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	鮮蔬米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇	(三)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅
2/24		茶香豆干	豆干、節瓜、紅茶包	2/26		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		豆薯彩絲	豆薯、焗蟹若絲、紅蘿蔔、木耳、薑			鮮菇豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			金玉花菜	花椰菜、南瓜、素火腿、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			奶酥醬	奶酥醬
						菠菜	菠菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	沙茶炒飯	白米、玉米、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬
		香椿燴豆腐	豆腐、紅蘿蔔、素岩、香椿醬			節瓜G丁	素G丁、節瓜
		紅燒獅子頭	素獅子頭、大白菜、木耳、薑			唐揚杏鮑菇	杏鮑菇、麵粉、太白粉
		牛蒡炒菇	牛蒡、美白菇、香菇、紅蘿蔔、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		油菜	油菜、薑			地瓜西米露	地瓜、西谷米、奶粉、二砂
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
	蛋素	海結滷蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑		蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、番茄醬
	全素	海結豆輪(全素)	豆輪、海帶結		全素	茄汁燒豆腐(全素)	豆腐、青豆仁、番茄醬
		季豆腐竹	四季豆、腐竹、木耳、薑、豆瓣醬			三杯炒滷味	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		番茄花菜	花椰菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬			芋香白菜	大白菜、芋頭、素排谷、木耳、薑
		菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
		香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔			冬瓜腐皮湯	冬瓜、豆皮、薑
(二)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	(四)	早餐	刈包	刈包
2/25		彩繪豆包絲	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	2/27		餘香油片絲	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳
		黑胡椒豆芽	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、香菇、黑胡椒			冬菜季豆	四季豆、美白菇、冬菜
		綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		青江菜	青江菜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		香醇牛奶	奶粉			黑豆漿	黑豆、二砂
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	蘑菇鐵板麵	乾麵條、玉米、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
	蛋素	和風蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇			鮮蔬干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素岩鬆			花芝園雙拼	素花芝園、馬鈴薯薯條、椒鹽粉
		筍香若葵	竹筍、素若葵、紅蘿蔔、香菇、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		金菇海絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑			味噌豆腐湯	豆腐、杏鮑菇、味噌
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑				
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
	晚餐	中華炒麵	白油麵、大白菜、素火腿、素若絲、乾香菇		晚餐		
		筍干豆干	豆干、筍干				
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆				
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑				
		馬鈴薯濃湯	馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				

