

普台國民小學114年03月03日至114年03月09日菜單

日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日		3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	麻油麵線	1碗	餐包(蛋奶素)	1份	高麗菜包	1份	藍莓夾心麵包	1份	古早味大餅	1份	地瓜粥	1碗	薄片吐司	1份
	薑汁黑干	55g	芋泥包(全素)	1份	豆豉炒蛋(蛋素)	50g	香拌干絲	55g	三色豆包絲	55g	酸菜麵常	55g	起司滑蛋(蛋素)	50g
	雙色花菜	50g	奶油油片絲	50g	豆豉豆腐(全素)	55g	季豆甜條	55g	燉煮白玉	55g	小瓜凍腐	55g	起司牛蒡排(全素)	1份
	榨菜三絲	50g	地瓜溫沙拉	55g	冬瓜麵筋	50g	紅尤白花	50g	雙菇白菜	50g	芝麻小饅頭	1份	豆薯三絲	55g
	油菜	50g	巧克力脆片	8g	薑絲雲耳	45g	芥藍菜	50g	青江菜	50g	鵝白菜	50g	草莓果醬	8g
	高麗菜鮮蔬湯	1碗	芥藍菜	50g	青江菜	50g	米漿	1碗	大瓜豆皮湯	1碗	素若鬆	8g	福山萵苣	50g
			香醇牛奶	1碗	麻香豆漿	1碗							豆漿	1碗
午餐	香Q米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	五穀飯	1碗	五色炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	西班牙素海鮮麵	1.5碗	芝麻飯	1碗
	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	黑胡椒干片	55g	泰式豆包	55g	香椿豆G	55g	紅絲煎蛋(蛋素)	1份	馬鈴薯烘蛋(蛋素)	50g	黑胡椒干絲	55g
	髮菜豆腐(全素)	55g	炸鮮菇	45g	大瓜什錦	50g	甘梅薯條	45g	香煎豆腐(全素)	1份	洋芋干絲(全素)	55g	奶香洋芋	55g
	關東煮	55g	鵝白菜	50g	蔬菜炒餅	50g	油菜	50g	冬瓜封	55g	茄汁若丸	1份	泡菜黃芽	50g
	茄汁黑輪	50g	玉米濃湯	1碗	福山萵苣	50g	結頭菜湯	1碗	鮮蔬寬粉	50g	烤蔬菜	50g	青江菜	50g
	青江菜	50g			燒仙草	1碗			芥藍菜	50g	花椰菜蘑菇濃湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗
	相思珍奶	1碗							芋頭西米露	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	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	紅豆燒餅	一份	紅豆湯	一份
晚餐	小米飯	1碗	胚芽飯	1碗	麵線糊	1.5碗	香Q米飯	1碗	水餃	1份	糙米飯	1碗	麻油菇菇拌飯	1.5碗
	餘香豆腐	55g	茶葉蛋(蛋素)	1份	家鄉小炒	55g	滷蛋素燥(蛋素)	1份	鹹水G	50g	炸醬干丁	50g	糖醋豆干	55g
	海帶雙結	55g	茶香油腐(全素)	1份	綜合排谷酥	50g	香菇素燥(全素)	50g	三杯紫米糕	55g	泡菜年糕	55g	馬蹄條	1份
	玉筍小瓜	50g	芋香三色	50g	鮮菇豆薯	50g	油片銀芽	50g	福山萵苣	50g	竹筍炒若絲	55g	芥藍菜	50g
	高麗菜	50g	白菜素翅羹	50g	高麗菜	1碗	金草海根	55g	豆腐三絲湯	1碗	油菜	50g	冬瓜皮絲湯	1碗
	結頭丸子湯	1碗	福山萵苣	50g			鵝白菜	50g			蘿蔔腐皮湯	1碗		
			洋芋番茄湯	1碗			冬菜冬粉湯	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	64.6	g	54.9	g	60.4	g	58.4	g	55.3	g	71.1	g	80.3	g
脂肪	55.8	g	54.6	g	56.7	g	45.7	g	48.4	g	60.1	g	62.3	g
醣類	230.4	g	238.9	g	192	g	293.3	g	232	g	235.3	g	284.9	g
熱量	1682.3	Kcal	1667	Kcal	1519.4	Kcal	1816.9	Kcal	1585.3	Kcal	1765.7	Kcal	2021.3	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油	(三)	早餐	高麗菜包	高麗菜包
3/3		薑汁黑干	豆干、杏鮑菇、薑	3/5	蛋素	豆豉炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		雙色花菜	花椰菜、紅蘿蔔、香菇、薑		全素	豆豉豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆豉
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳			冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔、薑
		油菜	油菜、薑			薑絲雲耳	木耳、枸杞、薑
		高麗菜鮮蔬湯	高麗菜、油豆腐、香菇、薑			青江菜	青江菜、薑
						麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、海苔絲			泰式豆包	豆包、豆薯、番茄
	全素	髮菜豆腐(全素)	豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、髮菜、薑			大瓜什錦	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		關東煮	白蘿蔔、玉米、茼蒿小卷、凍豆腐、薑			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、紅蘿蔔、木耳、薑
		茄汁黑輪	素黑輪、馬鈴薯、甜椒			福山萵苣	福山萵苣、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			燒仙草	QQ、綠豆、花豆、仙草原汁
		相思珍奶	紅豆、珍珠、奶粉、二砂				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若葵、紅蘿蔔、木耳
		餘香豆腐	豆腐、素若碎、薑			家鄉小炒	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、薑
		海帶雙結	海帶結、豆干結、紅蘿蔔、薑			綜合排谷酥	素排谷酥、豆腐、九層塔
		玉筍小瓜	小黃瓜、玉米筍、香菇、薑			鮮菇豆薯	豆薯、素蝦仁、香菇、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、木耳
		結頭丸子湯	結頭菜、素丸子				
(二)	早餐	餐包(蛋奶素)	餐包	(四)	早餐	藍莓夾心麵包	藍莓夾心麵包
3/4		芋泥包(全素)	芋泥包	3/6		香拌干絲	豆干、榨菜、香菇、紅蘿蔔
		奶油油片絲	豆干、馬鈴薯、奶油			季豆甜條	四季豆、素甜不辣、玉米、紅蘿蔔、薑
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁、素沙拉醬			紅尤白花	花椰菜、素紅尤、木耳、薑
		巧克力脆片	巧克力脆片			芥藍菜	芥藍菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、紅蘿蔔、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬		午餐	五色炒飯	白米、玉米、豆薯、香菇、紅蘿蔔、青豆仁
		黑胡椒干片	豆干、豆薯、紅蘿蔔、黑胡椒			香椿豆G	豆G、馬鈴薯、紅蘿蔔、香椿醬
		炸鮮菇	杏鮑菇、秀珍菇、麵粉、椒鹽粉			甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉
		鵝白菜	蚵白菜、薑			油菜	油菜、薑
		玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	茶葉蛋(蛋素)	蛋、紅茶包		蛋素	滷蛋素燥(蛋素)	蛋、豆薯、素若碎
	全素	茶香油豆腐(全素)	油豆腐、紅茶包		全素	香菇素燥(全素)	豆干、豆薯、香菇、素若碎
		芋香三色	玉米、芋頭、紅蘿蔔			油片銀芽	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		白菜素翅羹	大白菜、竹筍、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑			金草海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		洋芋番茄湯	洋芋、番茄、豆皮、薑			冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	古早味大餅	大餅	(日)	早餐	薄片吐司	白吐司
3/7		三色豆包絲	豆包、黃豆芽、素火腿、香菇	3/9	蛋素	起司滑蛋(蛋素)	蛋、玉米、紅蘿蔔、乳酪絲
		燉煮白玉	白蘿蔔、玉米、香菇、薑		全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、起司片
		雙菇白菜	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳			豆薯三絲	豆薯、蒟蒻蟹若絲、紅蘿蔔、木耳、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			草莓果醬	草莓果醬
		大瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	芝麻飯	白米、芝麻
	蛋素	紅絲煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、金針菇			黑胡椒干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳、黑胡椒
	全素	香煎豆腐(全素)	豆腐			奶香洋芋	馬鈴薯、地瓜、紅蘿蔔、奶粉
		冬瓜封	冬瓜、豆輪、香菇、薑			泡菜黃芽	黃豆芽、素食泡菜、木耳、薑
		鮮蔬寬粉	大白菜、冬粉、紅蘿蔔、豆皮			青江菜	青江菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			味噌豆腐湯	豆腐、杏鮑菇、味噌
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂				
	晚餐	水餃	素水餃		晚餐	麻油姑姑拌飯	白米、高麗菜、杏鮑菇、皮絲、香菇、紅蘿蔔、香菇、薑、麻油
		鹹水G	素G丁、花椰菜、紅蘿蔔、木耳、薑			糖醋豆干	豆干、杏鮑菇、鳳梨
		三杯紫米糕	紫米糕、豆干、杏鮑菇、薑			馬蹄條	馬蹄條
		福山萵苣	福山萵苣、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			冬瓜皮絲湯	冬瓜、皮絲、薑
(六)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜				
3/8		酸菜麵常	麵常、酸菜、薑				
		小瓜凍腐	小黃瓜、凍豆腐、紅蘿蔔、木耳				
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	西班牙素海鮮麵	白油麵、高麗菜、番茄、素花芝、素紅尤、素蝦仁				
	蛋素	馬鈴薯烘蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、奶油				
	全素	洋芋干絲(全素)	豆干、馬鈴薯、奶油				
		茄汁若丸	素獅子頭、豆薯、番茄、番茄醬				
		烤蔬菜	南瓜、杏鮑菇、甜椒、小黃瓜、義式香料				
		花椰菜蘑菇濃湯	花椰菜、洋菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	糙米飯	白米、糙米				
		炸醬干丁	豆干、玉米、紅蘿蔔、甜麵醬				
		泡菜年糕	大白菜、年糕、素食泡菜、薑				
		竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑				
		油菜	油菜、紅蘿蔔、薑				
		蘿蔔腐皮湯	白蘿蔔、豆皮				