

普台國民小學114年03月10日至114年03月16日菜單

普台國民小學114年03月10日至114年03月16日菜單														
日期	3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日		3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	香蒸蘿蔔糕	1份	手撕麵包(蛋奶素)	1份	薄片吐司	1份	雙色饅頭	1份	奶皇包(蛋奶素)	1份				
	紅絲炒蛋(蛋素)	55g	豆沙包(全素)	1份	腐皮芽菜	50g	豆豉豆干	55g	芋泥包(全素)	1份				
	紅絲豆皮(全素)	50g	和風油片絲	50g	秀菇小瓜	55g	枸杞雙耳	55g	奶油小油丁	55g				
	冬菜季豆	50g	時蔬冬粉	55g	藍莓果醬	8g	醋溜洋芋絲	50g	季豆什錦	50g				
	燉煮白玉	50g	綜合堅果	8g	高麗菜	45g	青江菜	50g	鮮菇冬瓜	50g				
	油菜	50g	鵝白菜	50g	米漿	1碗	豆漿	1碗	鵝白菜	50g				
	海芽味噌湯	1碗	香醇牛奶	1碗		1碗			阿華田//牛奶	1碗				
午餐	漢堡	1份	香菇素燥麵	1.5碗	麥片飯	1碗	香Q米飯	1碗	玉米火腿炒飯	1.5碗				
	黑胡椒素排	1份	糖醋排谷	55g	素鬆蒸蛋(蛋素)	1份	彩絲豆包	55g	左宗棠干丁	55g				
	G薯雙拼	55g	蘿蔔若羹	45g	素鬆蒸油腐(全素)	1份	焗烤蔬菜煲	45g	紅燒獅子頭	1份				
	茄汁螺絲麵	55g	福山萵苣	50g	白菜麵筋	50g	大瓜油腐	50g	青江菜	55g				
	鵝白菜	50g	綠豆地瓜圓	1碗	海帶三絲	50g	油菜	50g	日式味噌湯	1碗				
	南瓜濃湯	1碗			青江菜	50g	粉圓冬瓜露	1碗						
					馬鈴薯排谷湯	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				
點心	統一優格	一份	麵包	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗					素三鮮燴麵	1.5碗
	沙茶豆腸	55g	筍香滷蛋(蛋素)	1份	照燒黑干	55g	紅燒炸蛋(蛋素)	1份					京醬干片	55g
	碎脯干丁	55g	筍香油腐(全素)	1份	海苔薯塊	50g	紅燒豆腐(全素)	1份					黑輪花菜	50g
	金玉花菜	50g	什錦結頭菜	50g	鵝白菜	50g	皮絲銀芽	50g					油菜	50g
	青江菜	50g	三杯洋芋	50g	蘿蔔海芽湯	1碗	泰式打拋豆薯	55g					結頭菜湯	1碗
	大瓜玉米湯	1碗	油菜	50g			福山萵苣	50g						
			腐皮冬瓜湯	1碗			芋香冬粉湯	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
營養成份分析														
蛋白質	61	g	54.5	g	38.4	g	60.7	g	31.5	g		g	15.2	g
脂肪	55.2	g	61.8	g	47.3	g	55.1	g	43.4	g		g	35.4	g
醣類	193.8	g	195.1	g	147.1	g	197.7	g	116.7	g		g	80	g
熱量	1516.3	Kcal	1554	Kcal	1168.1	Kcal	1530	Kcal	982.9	Kcal		Kcal	699.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
3/10	蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳	3/12		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔
	全素	紅絲豆皮(全素)	豆皮、紅蘿蔔、木耳			秀菇小瓜	小黃瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳
		冬菜季豆	四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、冬菜			藍莓果醬	藍莓果醬
		焗煮白玉	白蘿蔔、玉米、香菇、杏鮑菇、薑、醬油			高麗菜	高麗菜、香菇、薑
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		海芽味噌湯	金針菇、乾海帶芽、薑、味噌				
	午餐	漢堡	漢堡	午餐	麥片飯	白米、麥片	
		黑胡椒素排	素黑胡椒排	蛋素	素鬆蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇、素肉鬆	
		G薯雙拼	素雞塊、薯條、椒鹽粉	全素	素鬆蒸油豆腐(全素)	長型油豆腐、素肉鬆	
		茄汁螺絲麵	高麗菜、螺旋麵、玉米、素火腿、番茄醬		白菜麵筋	大白菜、麵筋、甜椒、木耳	
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑		海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑	
		南瓜濃湯	南瓜、玉米、素玉米濃湯粉、奶粉		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑	
					馬鈴薯排骨湯	馬鈴薯、素排骨酥	
	晚餐	紫米飯	白米、紫米	晚餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米、素火腿、青豆仁、素咖哩粉	
		沙茶豆腸	豆腸、杏鮑菇、紅蘿蔔		照燒黑干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑	
		碎脯干丁	豆干、芋頭、菜脯		海苔薯塊	洋芋、地瓜、海苔粉、椒鹽粉	
		金玉花菜	青花菜、南瓜、素火腿、薑		鵝白菜	蚵白菜、香菇、薑	
		青江菜	青江菜、薑		蘿蔔海芽湯	白蘿蔔、乾海帶芽	
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋奶素)	手撕麵包	(四)	早餐	雙色饅頭	巧克力雙色饅頭、特中饅頭
3/11		豆沙包(全素)	豆沙包	3/13		豆豉豆干	豆干、紅蘿蔔、薑、豆豉
		和風油片絲	油片絲、馬鈴薯、醬油		枸杞雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑	
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳		醋溜洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、香菇	
		綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾		青江菜	青江菜、薑	
		鵝白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑		豆漿	黃豆、二砂	
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	香菇素燥麵	乾麵條、豆干、皮絲、香菇、乾香菇、薑	午餐	香Q米飯	白米	
		糖醋排谷	素排骨、馬鈴薯、鳳梨、青豆仁		彩絲豆包	豆包、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、醬油	
		蘿蔔若菜	白蘿蔔、素肉羹、木耳、薑		焗烤蔬菜煲	青花菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲	
		福山萵苣	福山萵苣、薑		大瓜油腐	大黃瓜、油豆腐、香菇、薑	
		綠豆地瓜圓	綠豆、芋圓、二砂		油菜	油菜、薑	
					粉圓冬瓜露	珍珠、冬瓜糖、二砂	
	晚餐	小米飯	白米	晚餐	洋蔥仁飯	洋蔥仁	
	蛋素	筍香滷蛋(蛋素)	蛋、筍乾	蛋素	紅燒炸蛋(蛋素)	蛋、白芝麻、醬油	
	全素	筍香油腐(全素)	油豆腐、筍乾	全素	紅燒豆腐(全素)	豆腐、白芝麻、醬油	
		什錦結頭菜	結頭菜、素丸子、香菇、豆輪		皮絲銀芽	豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳	
		三杯洋芋	洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔		泰式打拋豆薯	洋地瓜、豆干、番茄、九層塔、醬油	
		油菜	油菜、薑		福山萵苣	福山萵苣、薑	
		腐皮冬瓜湯	冬瓜、豆皮、薑		芋香冬粉湯	芋頭、冬粉、皮絲、乾香菇	

