

# 普台國民小學114年03月17日至114年03月23日菜單

普台國民小學114年03月17日至114年03月23日菜單														
日期	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日		3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	鬆餅(蛋奶素)	1份	海苔壽司飯	1碗	薄片吐司	1份	燒餅	1份	牛奶夾心麵包	1份	(新)芋頭蔬菜粥	1碗	蔬菜米粉湯	1碗
	高麗菜包(全素)	1份	海苔片	1片	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	塔香豆輪	45g	什錦蘭花干	55g	(新)榨菜炒蛋(蛋素)	55g	五香豆干	55g
	菇炒干絲	50g	美乃滋玉米	50g	洋芋沙拉(全素)	55g	黑椒洋芋絲	50g	腰果鮮蔬	45g	榨菜干絲(全素)	55g	脆常花菜	50g
	蘑菇洋芋	50g	素若鬆	10g	鮮蔬季豆	50g	海帶雙結	45g	洋芋溫沙拉	50g	茄汁黃豆	50g	鳳梨麵筋	50g
	巧克力醬	8g	小黃瓜	10g	奶酥醬	8g	青江菜	50g	油菜	50g	黑糖小饅頭	1份	福山萵苣	50g
	鵝白菜	50g	白菜味噌湯	1碗	高麗菜	50g	米漿	1碗	麻香豆漿	1碗	鵝白菜	50g		
	黑豆漿	1碗			香醇牛奶	1碗								
午餐	香Q米飯	1碗	五穀飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	奶香白醬麵	1.5碗	地瓜飯	1碗	普羅旺斯螺旋麵	1.5碗	芝麻飯	1碗
	京醬豆腸	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	1份	蠔油干片	55g	糖醋豆G	55g	芙蓉煎蛋(蛋素)	1份	奶油蘑菇蝦	50g	海芽炒蛋(蛋素)	55g
	豆豉干丁	50g	樹子蒸豆包(全素)	1份	花芝丸雙拼	45g	花菜雙鮮	50g	豆香煎餅(全素)	1份	法國麵包(蛋素)	1份	海芽豆皮(全素)	50g
	麻油冬瓜	50g	麻婆豆腐	55g	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g	田園玉米	50g	墨西哥捲餅(全素)	1份	三杯油腐	50g
	福山萵苣	50g	大瓜麵筋	50g	綠豆QQ	1碗	南瓜牛奶湯	1碗	螞蟻上樹	45g	尼斯沙拉	50g	泡菜豆輪	45g
	紅豆芋圓湯	1碗	青江菜	50g					青江菜	50g	法式番茄濃湯	1碗	油菜	50g
			和風昆布湯	1碗					百香果雙Q	1碗			洋芋皮絲湯	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	紅豆燒餅	一份	綠豆仙草蜜	一份
晚餐	糙米飯	1碗	番茄麵疙瘩	1.5碗	小米飯	1碗	香Q米飯	1碗	韓式炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	招牌炒麵	1.5碗
	白玉滷蛋(蛋素)	1份	沙茶G丁	55g	咖哩油腐	55g	三杯炸蛋(蛋素)	1份	蜜汁干丁	55g	豆包炒雙菇	55g	茄汁麵常	55g
	白玉豆干(全素)	1份	芋香天婦羅	45g	蒙古鮮蔬	50g	三杯蘭花干(全素)	1份	椒鹽甜不辣	45g	醬炒蘿蔔糕	50g	水晶餃滷味	50g
	季豆腐竹	50g	玉筍山藥	50g	酸菜素肚	50g	玉筍冬瓜	50g	福山萵苣	50g	香菇高麗菜	50g	鵝白菜	50g
	焗汁南瓜	50g	鵝白菜	50g	油菜	50g	西芹蟹肉絲	50g	大瓜玉米湯	1碗	青江菜	50g	蘿蔔丸子湯	1碗
	高麗菜	50g			結頭菜湯	1碗	高麗菜	50g			養顏薏仁湯	1碗		
	大瓜豆皮湯	1碗					海芽蘿蔔湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	42	g	32.4	g	39.2	g	38.2	g	45.2	g	33.9	g	51.2	g
脂肪	46.2	g	47.5	g	49.2	g	43	g	59.1	g	42.1	g	56.1	g
醣類	163.2	g	115.1	g	153.3	g	177	g	109.3	g	141.5	g	124.3	g
熱量	1236	Kcal	1016.7	Kcal	1213	Kcal	1248.4	Kcal	1150	Kcal	1079.7	Kcal	1206	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	鬆餅(蛋奶素)	1/4鬆餅	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
3/17		高麗菜包(全素)	高麗菜包	3/19	蛋素	洋芋蛋沙拉(蛋素)	洋芋、水煮蛋、玉米、紅蘿蔔、素沙拉醬
		菇炒千絲	黃千絲、鴻喜菇、美白菇、紅蘿蔔、木耳		全素	洋芋沙拉(全素)	洋芋、豆干丁、玉米、紅蘿蔔
		蘑菇洋芋	洋芋、洋菇、紅蘿蔔、奶油、黑胡椒			鮮蔬李豆	四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		巧克力醬	巧克力醬、草莓果醬			奶酥醬	奶酥醬
		鵝白菜	鵝白菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		黑豆漿	黑豆、二砂			香醇牛奶	奶粉
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	香椿炒飯	白米、玉米、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿若燥
		京醬豆腸	豆腸、玉米筍、小黃瓜、甜麵醬			蠔油千片	豆干片、青椒、紅蘿蔔、甜椒、素蠔油
		豆豉千丁	豆干、四季豆、紅蘿蔔、豆豉			花芝丸雙拼	素花枝丸、1/4薯條、椒鹽粉
		麻油冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、麻油			福山萵苣	福山萵苣、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			綠豆QQ	綠豆、QQ、二砂
		紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、二砂				
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	白玉滷蛋(蛋素)	水煮蛋、白蘿蔔、紅蘿蔔			咖哩油腐	油豆腐、洋芋、紅蘿蔔
	全素	白玉豆干(全素)	豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔			蒙古鮮蔬	高麗菜、甜椒、豆輪、素沙茶醬
		季豆腐竹	四季豆、府竹、木耳、薑、豆瓣醬			酸菜素肚	素肚、酸菜、美白菇、紅蘿蔔、薑
		焗汁南瓜	南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉			油菜	油菜、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			結頭菜湯	結頭菜、香菇、薑
		大瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮、薑				
(二)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋	(四)	早餐	燒餅	燒餅
3/18		海苔片	海苔片	3/20		塔香豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		美乃滋玉米	玉米、素沙拉醬			黑椒洋芋絲	洋芋、紅蘿蔔、木耳、黑胡椒粗粒
		素若鬆	素若鬆			海帶雙結	海帶結、豆干結、紅蘿蔔、薑
		小黃瓜	小黃瓜絲			青江菜	青江菜、香菇、薑
		白菜味噌湯	大白菜、油片、香菇、紅蘿蔔、味噌			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	奶香白醬麵	乾麵條、玉米、豆干、青豆仁、素肉、素玉米濃湯粉、奶粉
	蛋素	古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、皮絲			糖醋豆G	豆雞、小黃瓜、紅蘿蔔、番茄醬
	全素	樹子蒸豆包(全素)	豆包、樹子			花茶雙鮮	白花菜、青花菜、素紅尤、素花枝、薑
		麻婆豆腐	豆腐、素肉、薑、豆瓣醬			鵝白菜	鵝白菜、薑
		大瓜麵筋	大黃瓜、香菇、麵筋、薑			南瓜牛奶湯	南瓜、玉米、素玉米濃湯粉、奶粉
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑				
		和風昆布湯	金針菇、海帶芽、薑				
	晚餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、番茄、鴻喜菇、紅蘿蔔、香菇		晚餐	香Q米飯	白米
		沙茶G丁	素雞、小黃瓜、素沙茶醬		蛋素	三杯炸蛋(蛋素)	水煮蛋、杏鮑菇、九層塔、薑
		芋香天婦羅	芋頭、青椒、紅蘿蔔、椒鹽粉		全素	三杯蘭花干(全素)	蘭花干、杏鮑菇、九層塔、薑
		玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、金針菇、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			西芹蟹肉絲	西芹、紅蘿蔔、蒟蒻蟹肉絲、香菇、薑
						高麗菜	高麗菜、薑、木耳
						海芽蘿蔔湯	白蘿蔔、海帶芽

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	(日)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、大白菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
3/21		什錦蘭花干	蘭花干、素花枝、青豆仁、醬油	3/23		五香豆干	豆干、杏鮑菇、五香粉
		腰果鮮蔬	玉米筍、美白菇、紅蘿蔔、腰果			脆常花菜	白花菜、青花菜、茼蒿脆腸、香菇、薑
		洋芋溫沙拉	洋芋、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			鳳梨麵筋	木耳、鳳梨、紅蘿蔔、麵筋、薑
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	芝麻飯	白米、黑芝麻、白芝麻
	蛋素	芙蓉煎蛋(蛋素)	蛋、素火腿、金針菇、青椒		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、洋地瓜、海帶芽
	全素	豆香煎餅(全素)	豆腐、青椒、素火腿、麵粉		全素	海芽豆皮(全素)	洋地瓜、豆皮、海帶芽
		田園玉米	玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁			三杯油豆腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔、薑
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、素肉			泡菜豆輪	大白菜、素黑輪、素泡菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂			洋芋皮絲湯	洋芋、皮絲
	晚餐	韓式炒飯	白米、高麗菜切條、油片、紅蘿蔔、海帶芽、白芝麻		晚餐	招牌炒麵	白油麵、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油
		蜜汁干丁	豆干、秀珍菇			茄汁麵常	麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、番茄醬
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆、椒鹽粉			水晶餃油味	素水晶餃、豆干、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米			蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、薑
(六)	早餐	(新)芋頭蔬菜粥	白米、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔、香菇				
3/22	蛋素	(新)榨菜炒蛋(蛋素)	蛋、榨菜絲、紅蘿蔔、木耳				
	全素	榨菜干絲(全素)	榨菜絲、豆干、紅蘿蔔、木耳				
		茄汁黃豆	黃豆、杏鮑菇、薑、番茄醬				
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭				
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
	午餐	普羅旺斯螺旋麵	螺旋麵、南瓜、玉米、素火腿、青豆仁、番茄醬				
		奶油蘑菇蝦	洋菇、洋芋、素蝦仁、四季豆、黃甜椒、奶油				
	蛋素	法國麵包(蛋素)	法國麵包				
	全素	墨西哥捲餅(全素)	墨西哥餅皮				
		尼斯沙拉	福山萵苣、小豆苗、小番茄、起司粉				
		法式番茄濃湯	高麗菜、西洋芹、番茄、九層塔、番茄糊、椰奶、奶油				
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥				
		豆包炒雙菇	豆包、杏鮑菇、鴻喜菇、紅蘿蔔				
		醬炒蘿蔔糕	黃豆芽、素蘿蔔糕、紅蘿蔔、香菇、薑				
		香菇高麗菜	高麗菜、香菇、皮絲、紅蘿蔔、薑				
		青江菜	青江菜、薑				
		養顏薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑				