

普台國民小學114年03月24日至114年03月30日菜單

普台國民小學114年03月24日至114年03月30日菜單														
日期	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		3月30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	沖繩黑糖捲	1份	餐包(蛋奶素)	1份	刈包	1份	香椿麵線	1碗	薄片吐司	1份	草莓夾心麵包	1份	清粥	1碗
	木須炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	梅干豆干	45g	五香豆輪	45g	腐皮芽菜	50g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	豆豉干片	55g
	木須豆腐羹(全素)	55g	茶香蘭花干	1份	菜脯季豆	50g	薑絲雲耳	50g	小瓜油片	45g	奶香小油丁(奶素)	55g	鮮菇季豆	50g
	什錦白玉羹	45g	豆皮白菜	50g	芝麻糖粉	8g	玉筍冬瓜	55g	藍莓果醬	8g	素腿高麗菜	50g	牛奶小饅頭	1份
	榨菜三絲	45g	地瓜溫沙拉	55g	高麗菜	50g	福山萵苣	50g	油菜	50g	五彩球	8g	福山萵苣	50g
	油菜	50g	青江菜	50g	米漿	1碗	什錦蔬菜湯	1碗	黑豆漿	1碗	鵝白菜	50g	豆漿	8g
	豆漿	1碗	冬瓜牛奶	1碗							香醇牛奶	1碗		
午餐	芝麻飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	漢堡	1份	紫米飯	1碗	豆漿拉麵	1.5碗	小米飯	1碗
	鮮蔬素排	55g	醬爆豆常	50g	三杯鮮菇炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒素排	1份	起司馬鈴薯蒸蛋(蛋奶素)	50g	蒲燒豆包	1份	塔香煎蛋(蛋素)	1份
	玉米素蝦仁	50g	G薯雙拼	50g	三杯黑干(全素)	55g	黃金薯餅	1份	起司牛蒡排(奶素)	1份	椒鹽水餃	1份	塔香豆輪(全素)	1份
	大瓜油腐	45g	鵝白菜	50g	白菜滷	50g	白醬螺旋麵	1.5碗	金茸大瓜	50g	梅汁蓮藕	50g	什錦豆腐羹	50g
	青江菜	50g	玉米濃湯	1碗	螞蟻上樹	45g	油菜	50g	薑汁紫米糕	45g	金菇海芽	45g	冬瓜麵筋	45g
	綠豆薏仁湯	1碗			福山萵苣	50g	羅宋湯	1碗	青江菜	50g			鵝白菜	50g
					摩摩喳喳	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	紅豆西米露	一份
晚餐	燕麥飯	1碗	糙米飯	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	咖哩炒麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	醬油炒飯	1.5碗
	京醬排谷	55g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	黃金豆腐	55g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	香菇麵常	50g	糖醋豆常	55g	東山干丁	50g
	豆薯三絲	50g	香滷豆干(全素)	1份	黑胡椒洋芋	50g	瓜仔油腐(全素)	1份	香酥山藥	45g	白菜素翅羹	50g	小瓜黑輪	45g
	雙色花菜	50g	關東煮	50g	青江菜	50g	海帶三絲	50g	福山萵苣	50g	三杯薯芋	45g	青江菜	50g
	高麗菜	50g	南瓜總燴	50g	結頭玉米湯	1碗	香菇高麗菜	50g	日式味噌湯	1碗	油菜	50g	蘿蔔油腐湯	1碗
	冬瓜豆輪湯	1碗	油菜	50g			鵝白菜	50g			大瓜丸子湯	1碗		
			薑絲海芽湯	1碗			茶壺湯	1碗			#REF!			
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	60.3	g	54.1	g	39.4	g	53.7	g	61.7	g	74.1	g	44	g
脂肪	51.8	g	58.2	g	50.3	g	56.4	g	60.5	g	71.4	g	55.2	g
醣類	199.5	g	189.6	g	128.7	g	142.3	g	171.9	g	163.9	g	84.6	g
熱量	1506	Kcal	1498.4	Kcal	1124.7	Kcal	1291.4	Kcal	1479.2	Kcal	1595.3	Kcal	1010.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	沖繩黑糖捲	黑糖捲	(三)	早餐	刈包	刈包
3/24	蛋素	木須炒蛋(蛋素)	蛋、豆芽菜、木耳	3/26		梅子豆干	豆干、梅干菜、薑
	全素	木須豆腐羹(全素)	豆腐、紅蘿蔔、木耳、薑、醬油			菜脯四季豆	四季豆、紅蘿蔔、菜脯
		什錦白玉羹	白蘿蔔、玉米筍、素肉羹、美白菇、薑			芝麻糖粉	糖粉、黑芝麻、白芝麻
		榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		油菜	油菜、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	芝麻飯	白米、黑芝麻、白芝麻		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		鮮蔬素排	素黑胡椒排、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳		蛋素	三杯鮮菇炒蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑片
		玉米素蝦仁	玉米、素蝦仁、素火腿、毛豆仁		全素	三杯黑干(全素)	黑豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑片
		大瓜油腐	大黃瓜、油豆腐、下菇、薑			白菜滷	大白菜、素排骨、木耳、豆皮、薑
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、素肉
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂			福山萬苳	福山萬苳、薑
						摩摩喳喳	地瓜、西谷米、地瓜圓、芋圓、椰奶、奶粉
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	素三鮮燴飯	白米、高麗菜、茼蒿蟹肉絲、素火腿、素肉、香菇
		京醬排骨	素排骨、洋芋、薑			黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉
		豆薯三絲	洋地瓜、茼蒿蟹肉絲、紅蘿蔔、木耳、薑			黑胡椒洋芋	洋芋、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑胡椒
		雙色花菜	白花菜、青花菜、下菇、紅蘿蔔、薑			青江菜	青江菜、薑
		高麗菜	高麗菜、鴻喜菇、薑			結頭玉米湯	結頭菜、玉米塊
		冬瓜豆輪湯	冬瓜、豆輪、薑				
(二)	早餐	餐包(蛋奶素)	餐包	(四)	早餐	香椿麵線	白麵線、豆干、香菇、香椿肉燥、素肉碎
3/25		豆沙包(全素)	豆沙包	3/27		五香豆輪	小豆輪、洋芋
		茶香蘭花干	蘭花干、紅茶包			薑絲雲耳	木耳、枸杞、薑
		豆皮白菜	大白菜、香菇、角螺、薑			玉筍冬瓜	冬瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			福山萬苳	福山萬苳、薑
		青江菜	青江菜、薑			什錦蔬菜湯	大白菜、凍豆腐、角螺、薑
		冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉				
	午餐	茄汁岩醬麵	油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素肉、番茄醬		午餐	漢堡	小漢堡、大漢堡
		醬爆豆常	豆腸、洋地瓜、紅蘿蔔、薑、醬油			黑胡椒素排	素黑胡椒排
		G薯雙拼	素雞塊、薯條、椒鹽粉			黃金薯餅	小三角薯餅
		鰻白菜	蚵白菜、紅蘿蔔、薑			白醬螺旋麵	洋芋、螺旋麵、玉米、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉
		玉米濃湯	玉米粒、洋芋、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			油菜	油菜、薑
						羅宋湯	大白菜、番茄、香菇、薑
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	水煮蛋、皮絲、薑		蛋素	瓜仔滷蛋(蛋素)	水煮蛋、杏鮑菇、麻油瓜
	全素	香滷豆干(全素)	豆干、下菇、薑		全素	瓜仔油腐(全素)	油豆腐、杏鮑菇、麻油瓜
		關東煮	白蘿蔔、玉米塊、茼蒿小卷、凍豆腐、薑			海帶三絲	海帶、油片、金針菇、薑
		南瓜總燴	南瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔			香菇高麗菜	高麗菜、香菇、紅蘿蔔、薑
		油菜	油菜、薑			鰻白菜	蚵白菜、薑
		薑絲海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑			茶壺湯	洋地瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔、木耳

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	薄片吐司	白吐司	(日)	早餐	清粥	白米
3/28		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔	3/30		豆豉干片	豆干、豆芽菜、紅蘿蔔、豆豉
		小瓜油片	小黃瓜、油片、紅蘿蔔、下菇			鮮菇季豆	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑
		藍莓果醬	藍莓果醬			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		黑豆漿	黑豆、二砂			豆漿	豆漿
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	起司馬鈴薯蛋(蛋切素)	蛋、洋芋、紅蘿蔔、乳酪絲		蛋素	塔香煎蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、九層塔
	奶素	起司牛蒡排(奶素)	素牛蒡排、乳酪片		全素	塔香豆輪(全素)	迷你豆輪、杏鮑菇、薑、九層塔
		金蒜大瓜	大黃瓜、金針菇、香菇、紅蘿蔔、薑			什錦豆腐羹	豆腐、玉米、紅蘿蔔、木耳、太白粉
		薑汁紫米糕	紫米糕、秀珍菇、薑			冬瓜麵筋	冬瓜、麵筋、紅蘿蔔
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂			紅絲海結湯	海帶結、紅蘿蔔、薑
	晚餐	咖哩炒麵	白油麵、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、咖哩粉		晚餐	醬油炒飯	白米、高麗菜、玉米、素火腿、青豆仁、醬油
		香菇麵常	麵腸、香菇、薑、醬油			東山干丁	黑豆干、素丸子、青花菜、玉米筍、二砂、果糖
		香酥山藥	山藥、地瓜、椒鹽粉			小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		日式味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌			蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、油豆腐
(六)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包				
3/29	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、洋地瓜、紅蘿蔔、奶油				
	奶素	奶香小油丁(奶素)	油豆腐、杏鮑菇、奶油				
		素腿高麗菜	高麗菜、素火腿、油片、薑				
		五彩球	五彩球				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	豆漿拉麵	拉麵、豆芽菜、玉米、素蝦仁、黃豆(豆漿)、味噌				
		蒲燒豆包	豆包、海苔				
		椒鹽水餃	素水餃				
		梅汁蓮藕	蓮藕、烏梅汁、白話梅				
		金菇海芽	金針菇、海帶芽、紅蘿蔔、薑、白芝麻、白醋				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁				
		糖醋豆常	豆腸、小黃瓜、甜椒、番茄醬				
		白菜素翅羹	大白菜、脆筍絲、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑				
		三杯薯芋	洋芋、芋頭、九層塔、薑				
		油菜	油菜、薑				
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑				