普台國民小學114年03月31日至114年04月06日菜單

日期	3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日		4月6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	古早味大餅	1份								
	鮮菇豆腸	50g	芋泥包(全素)	1份	香拌干絲	50g								
	鳳梨木耳	45g	奶油油片絲	50g	洋芋溫沙拉	45g								
	季豆素蝦仁	50g	什錦冬粉	50g	冬瓜封	50g								
	高麗菜	50g	鮮菇玉米筍	50g	青江菜	50g								
	麻香豆漿	1碗	福山萵苣	50g	米漿	1碗								
			香醇牛奶	1碗										
午餐	日式炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗								
	糖醋排骨	55g	南瓜炒蛋(蛋素)	55g	蠔油干片	55g								
	芝麻球	1份	南瓜豆腐煲(全素)	55g	唐揚杏鮑菇	45g								
	油菜	50g	海帶雙結	45g	高麗菜	50g								
	大瓜玉米湯	1碗	泡菜年糕	45g	蘿蔔若羹湯	1碗								
			青江菜	50g										
			紅豆芋圓	1碗										
水果	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	甜甜圈	一份										
晚餐	芝麻飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗									鹹餘炒飯	1.5碗
	麻婆滷蛋(蛋素)	1份	豆包炒雙菇	55g									茶香豆干	55g
	麻婆豆腐(全素)	55g	香草薯塊	50g									甘梅地瓜薯	50g
	田園玉米	45g	油菜	50g									高麗菜	50g
	脆腸花菜	50g	味噌豆腐湯	1碗									蘿蔔丸子湯	1碗
	鵝白菜	50g												
	冬瓜海芽湯	1碗												
水果	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	39.8	g	51.4	g	19	g		g		g		g	12.4	g
脂肪	45.5	g	56.6	g	46.8	g		g		g		g	36.8	g
醣類	139.2	g	131.7	g	59.3	g		g		g		g	49	g
熱量	1125.7	Kcal	1241.9	Kcal	733.5	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	576.9	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	古早味大餅	原味大餅
3/31		鮮菇豆腸	豆腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	4/2		香拌干絲	豆干、榨菜、紅蘿蔔、香菇
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑			洋芋溫沙拉	洋芋、番茄、小黃瓜、素沙拉醬
		季豆素蝦仁	四季豆、素蝦仁、木耳			冬瓜封	冬瓜、皮絲、素肉、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			青江菜	青江菜、薑
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	日式炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、素肉絲、香菇、醬油		午餐	茄汁炒飯	白米、玉米、素火腿、青豆仁、番茄醬
		糖醋排骨	素排骨、洋芋、鳳梨、青豆仁			蠔油干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔
		芝麻球	芝麻球			唐揚杏鮑菇	杏鮑菇、麵粉、太白粉
		油菜	油菜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米塊			蘿蔔若羹湯	白蘿蔔、素肉羹、紅蘿蔔
	晚餐	芝麻飯	白米、黑芝麻、白芝麻		晚餐		
	蛋素	麻婆滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲、素肉、薑、豆瓣醬				
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素肉、薑、豆瓣醬				
		田園玉米	玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆仁				
		脆腸花菜	白花菜、青花菜、蒟蒻脆腸、香菇、薑				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		冬瓜海芽湯	冬瓜、海帶芽、薑				
(二)	早餐	手撕麵包(蛋奶素)	手絲麵包	(日)	早餐		
4/1		芋泥包(全素)	芋泥包	4/3			
		奶油油片絲	油片、洋芋、奶油				
		什錦冬粉	豆芽菜、黃干絲、番茄、冬粉、杏鮑菇				
		鮮菇玉米筍	玉米筍、美白菇、香菇、紅蘿蔔、薑				
		福山萬苣	福山萬苣、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐		
	蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁				
	全素	南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁				
		海帶雙結	海帶結、豆干、紅蘿蔔、薑				
		泡菜年糕	大白菜、韓式年糕、素食泡菜、薑				
		青江菜	青江菜、薑				
		紅豆芋圓	紅豆、芋圓、二砂				
	晚餐	麻醬拌麵	白油麵、玉米、豆干、香菇、青豆仁、薑、芝麻醬		晚餐		
		豆包炒雙菇	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、杏鮑菇				
		香草薯塊	洋芋、地瓜、義式香料、椒鹽粉				
		油菜	油菜、紅蘿蔔、薑				
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐			(日)	早餐		
4/4				4/6			
	午餐				午餐		
	晚餐				晚餐	鹹餘炒飯	白米、大白菜、素鹹鮭魚、玉米、紅蘿蔔
						茶香豆干	四分干、杏鮑菇、紅茶包
						甘梅地瓜薯	地瓜薯條、梅粉
						高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
						蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、薑
(六)	早餐						
4/5							
	午餐						
	晚餐						