

普台國民小學114年04月07日至114年04月13日菜單

日期	4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日		4月13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	刈包	1份	鮮蔬米粉湯	1.5碗	薄片吐司	1份	燒餅	1份	鬆餅(蛋素)	1份	藍莓夾心	1份	廣東粥	1.5碗
	起司滑蛋(蛋素)	1份	京醬干絲	50g	金茸豆輪	50g	塔香炒蛋(蛋素)	1份	豆沙包(全素)	1份	鮮菇黑干	55g	雪菜干丁	50g
	起司牛蒡排(全素)	1份	大瓜豆皮	50g	五色玉米	50g	塔香花干(全素)	1份	沙茶油片絲	50g	枸杞雙耳	45g	冬瓜封	45g
	豆皮三絲	45g	雙菇白菜	50g	草莓果醬	8g	鳳梨麵筋	45g	奶香蘑菇	50g	季豆什錦	50g	芝麻小饅頭	1份
	五彩球	10g	油菜	1碗	福山萵苣	50g	時菇瓜瓜	50g	巧克力醬	8g	高麗菜	50g	鵝白菜	50g
	青江菜	50g			黑豆漿	1碗	鵝白菜	50g	青江菜	50g	豆漿	1碗		
	香醇牛奶	1碗					米漿	1碗	黑糖奶	1碗				
午餐	蘑菇鐵板麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	五穀飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	中華炒麵	1.5碗	西班牙素海鮮麵	1.5碗	燕麥飯	1碗
	鮮蔬干片	50g	糖醋麵常	55g	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	時蔬豆G	55g	三杯油腐	55g	馬鈴薯烘蛋(蛋素)	55g	玉米煎蛋(蛋素)	1份
	炸花芝丸	1份	什錦豆腐羹	50g	素鬆蒸油腐(全素)	50g	馬蹄條	1份	彩椒高麗菜	50g	洋芋干絲(全素)	55g	豆香煎餅(全素)	1份
	油菜	50g	雪菇季豆	50g	薑絲冬瓜	50g	青江菜	50g	油菜	50g	茄汁若丸	1份	筍香若羹	45g
	紅豆薏仁湯	1碗	高麗菜	50g	砂鍋什錦	50g	竹筍豆輪湯	1碗	百香果雙Q	1碗	烤蔬菜	50g	素燥地瓜葉	50g
			玉米濃湯	1碗	鵝白菜	50g					花椰蘑菇濃湯	1碗	豆蔬三絲湯	1碗
					地瓜西米露	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	綠豆湯	一份
晚餐	香Q米飯	1碗	紫米飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	小米飯	1碗	糙米飯	1碗	地瓜飯	1碗	番茄麵疙瘩	1.5碗
	香椿豆包	50g	茶葉蛋(蛋素)	1份	醬爆豆常	1份	雲南豆腐蓉	55g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份	香菇若燥	55g	芋香G丁	50g
	宮廷年糕	45g	茶香黑干(全素)	50g	紅尤白花	50g	蔬菜炒餅	45g	茄汁燒豆腐(全素)	50g	蒙古鮮蔬	50g	鹹酥小吃	1份
	水晶餃滷味	1份	西芹甜條	50g	油菜	50g	小瓜玉筍	50g	腰果玉米	50g	泰式豆薯絲	50g	雙色花菜	50g
	福山萵苣	50g	麻瓜燒白玉	45g	金菇海芽湯	1碗	高麗菜	50g	海帶雙結	50g	青江菜	50g	油菜	50g
	冬菜冬粉湯	1碗	青江菜	50g			蘿蔔丸子湯	1碗	鵝白菜	50g	味噌豆腐湯	1碗		
			豆腐三絲湯	1碗					薑絲冬瓜湯	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	42.5	g	36.3	g	47.5	g	32	g	30.2	g	42.8	g	43.1	g
脂肪	51.1	g	46.9	g	48.2	g	45.8	g	40.8	g	47.4	g	49.5	g
醣類	120.4	g	102.8	g	160.1	g	107.9	g	134	g	138.1	g	136.3	g
熱量	1111.8	Kcal	978.3	Kcal	1264.5	Kcal	971.6	Kcal	1023.3	Kcal	1149.8	Kcal	1162.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	刈包	刈包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
4/7	蛋素	起司滑蛋(蛋素)	蛋、玉米、紅蘿蔔、乳酪絲	4/9		金茸豆輪	豆輪、金針菇、紅蘿蔔
	全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片			五色玉米	玉米、洋地瓜、下菇、紅蘿蔔、青豆仁
		豆皮三絲	紅蘿蔔、豆皮、香菇			草莓果醬	草莓果醬
		五彩球	五彩球			福山萵苣	福山萵苣、薑
		青江菜	青江菜、薑			黑豆漿	黑豆、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	蘑菇鐵板麵	麵條、玉米、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		鮮蔬干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔		蛋素	香菇蒸蛋(蛋素)	蛋、下菇
		炸花芝丸	素花枝丸、椒鹽粉		全素	素鬆蒸油腐(全素)	豆腐、素肉鬆
		油菜	油菜、薑			薑絲冬瓜	冬瓜、豆皮、薑
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂			砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、下菇、金針
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						地瓜西米露	地瓜、西谷米、奶粉、二砂
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香菇素燥麵	麵條、豆干、皮絲、香菇、薑
		香椿豆包	豆包、杏鮑菇、袖珍菇、紅蘿蔔、香椿肉燥			醬爆豆常	豆常、洋地瓜、紅蘿蔔、薑、醬油
		宮廷年糕	高麗菜、韓式年糕、素黑輪、醬油			紅尤白花	白花菜、素紅魷、木耳、薑
		水晶餃滷味	素水晶餃、四分干、薑			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			金菇海芽湯	金針菇、海帶芽、薑
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑				
(二)	早餐	鮮蔬米粉湯	豆芽菜、米粉、皮絲、紅蘿蔔、香菇	(四)	早餐	燒餅	燒餅
4/8		京醬千絲	黃干絲、蒟蒻蟹肉絲、甜麵醬	4/10	蛋素	塔香炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		大瓜豆皮	大黃瓜、下菇、豆皮		全素	塔香花干(全素)	蘭花干、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		雙菇白菜	大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳			鳳梨麵筋	木耳、鳳梨、紅蘿蔔、麵筋、薑
		油菜	油菜、薑			時蔬瓠瓜	瓠瓜、下菇、素紅魷、薑
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	古早味炒飯	白米、玉米、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		糖醋麵常	麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、番茄醬			時蔬豆G	豆雞、四季豆、素花枝、薑
		什錦豆腐羹	豆腐、玉米、紅蘿蔔、木耳、太白粉			馬蹄條	馬蹄條
		雪菇季豆	四季豆、美白菇、甜椒、薑			青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			竹筍豆輪湯	竹筍、豆輪、紅蘿蔔、薑
		玉米濃湯	玉米、洋芋、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	茶葉蛋(蛋素)	蛋、紅茶包			雲南豆腐蓉	豆腐、素肉燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉
	全素	茶香黑干(全素)	黑豆干、紅茶包			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳、薑
		西洋芹甜條	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔、豆瓣醬			小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、香菇
		麻瓜燒白玉	白蘿蔔、杏鮑菇、麻油瓜、薑			高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
		青江菜	青江菜、薑			蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、薑
		豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(日)	早餐	廣東粥	白米、玉米、素肉燥、素火腿、紅蘿蔔、香菇
4/11		豆沙包(全素)	豆沙包	4/13		雪菜干丁	豆干、雪裡紅、薑
		沙茶油片絲	油片、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬			冬瓜封	冬瓜、皮絲、素肉碎、薑
		奶香蘑菇	洋芋、洋菇罐頭、紅蘿蔔、奶油、奶粉			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		巧克力醬	巧克力醬、奶酥醬			鵝白菜	蚵白菜、薑
		青江菜	青江菜、杏鮑菇、薑				
		黑糖奶	黑糖、奶粉				
	午餐	中華炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、素肉絲、香菇		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
		三杯油豆腐	油豆腐、小黃瓜、九層塔、薑		蛋素	玉米煎蛋(蛋素)	蛋、玉米、紅蘿蔔
		彩椒高麗菜	高麗菜、皮絲、甜椒、薑		全素	豆香煎餅(全素)	豆腐、青椒、紅蘿蔔、麵粉
		油菜	油菜、薑			筍香若羹	竹筍、素肉羹、紅蘿蔔、香菇、薑
		百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂			素燥地瓜葉	地瓜葉、豆干、素肉碎、薑
						高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑
						豆蔬三絲湯	洋地瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	番茄麵疙瘩	麵疙瘩、洋芋、番茄、鴻喜菇、紅蘿蔔、香菇
		蛋素	茄汁虎皮蛋(蛋素)			芋香G丁	素雞丁、芋頭、紅蘿蔔、薑
		全素	茄汁燒豆腐(全素)			鹹酥小吃	芋頭糕、紫米糕、四季豆
			腰果玉米			雙色花菜	白花菜、青花菜、紅蘿蔔、香菇、薑
			海帶雙結			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
			鵝白菜				
			薑絲冬瓜湯				
(六)	早餐	藍莓夾心	藍莓夾心麵包				
4/12		鮮菇黑干	黑豆干、杏鮑菇、紅甜椒、黃甜椒				
		枸杞雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑				
		季豆什錦	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑				
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳				
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	西班牙素海鮮麵	油麵、高麗菜、番茄、素花枝、素紅魷、素蝦仁				
		蛋素	馬鈴薯烘蛋(蛋素)				
		全素	洋芋干絲(全素)				
			茄汁若丸				
			烤蔬菜				
			花椰蘑菇濃湯				
	晚餐	地瓜飯	白米、地瓜				
			香菇若燥				
			蒙古鮮蔬				
			泰式豆薯絲				
			青江菜				
			味噌豆腐湯				