

普台國民小學114年04月21日至114年04月27日菜單

日期	4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27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	手撕麵包(奶素)	1份	香椿素粥	1碗	古早味大餅	1份	牛奶夾心麵包	1份	刈包	1份	薄片吐司	1份	蔬菜米粉湯	1碗
	芋泥包(全素)	1份	醬爆G丁	55g	黑胡椒油片絲	55g	紅絲炒蛋(蛋素)	1份	梅干東坡若	1份	起司滑蛋(蛋素)	1份	五香豆輪	45g
	奶油蘭花干	55g	豆薯彩絲	50g	什錦白玉羹	50g	紅燒豆包(全素)	1份	豆皮三絲	45g	起司牛蒡排(全素)	1份	玉米四色	50g
	蒙古鮮蔬	45g	白菜油腐煲	50g	小瓜脆常	45g	奶香洋芋	50g	芝麻糖粉	8g	鮮菇玉米筍	45g	大瓜豆皮	1份
	洋芋溫沙拉	45g	油菜	50g	高麗菜	50g	鳳梨木耳	50g	福山萵苣	50g	藍莓果醬	8g	鵝白菜	50g
	鵝白菜	50g	黑糖小饅頭		冬瓜牛奶	1碗	青江菜	50g	黑豆漿	1碗	油菜	50g		8g
	豆漿	1碗					米漿	1碗			牛奶	1碗		
午餐	日式炒麵	1.5碗	白米飯	1碗	糙米飯	1碗	麥片飯	1碗	咖哩蔬菜麵	1.5碗	總匯漢堡	1份	燕麥飯	1碗
	三色豆包絲	50g	玉米蒸蛋(蛋素)	1份	素火腿炒蛋(蛋素)	1份	麻婆豆腐	55g	蜜汁G丁	50g	豆腐排	1份	三杯鮮菇炒蛋(蛋素)	1份
	花芝丸雙拼	1份	玉米什錦(全素)	55g	素火腿三絲(全素)	55g	螞蟻上樹	45g	炸鮮菇	1份	波浪薯條	45g	三杯黑干(全素)	55g
	青江菜	50g	綜合滷味	50g	芋香油腐	50g	香菇大瓜	45g	鵝白菜	50g	高麗菜沙拉	50g	紅燒洋芋	50g
	芋頭西米露	1碗	花菜炒雙鮮	50g	紅尤季豆	50g	油菜	50g	粉圓豆花	1碗	通心粉濃湯	1碗	海帶雙結	45g
			高麗菜	50g	福山萵苣	50g	榨菜金針湯	1碗			#REF!		青江菜	50g
			南瓜濃湯	1碗	綠豆薏仁湯	1碗							豆腐三絲湯	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	仙草珍珠	一份
晚餐	洋蔥仁飯	1碗	地瓜飯	1碗	麻油菇菇拌飯	1.5碗	素三鮮燴麵	1.5碗	紫米飯	1碗	胚芽飯	1碗	麻醬拌麵	1.5碗
	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	餘香豆腐	55g	京都排谷	55g	麻油黑干	55g	筍干滷蛋(蛋素)	1份	瓜仔若燥	55g	鮑菇麵常	55g
	藥膳油腐(全素)	1份	泡菜年糕	50g	馬蹄條	1份	紅燒獅子頭	1份	筍干油腐(全素)	1份	腐皮冬瓜	50g	水晶餃滷味	50g
	泰式打拋豆薯	50g	黃芽麵筋	45g	油菜	50g	鵝白菜	50g	玉米素蝦仁	50g	番茄花菜	50g	油菜	50g
	季豆什錦	45g	青江菜	50g	茶壺湯	1碗	薑絲冬瓜湯	1碗	蔬菜炒餅	50g	福山萵苣	50g	香菇蘿蔔湯	1碗
	福山萵苣	50g	洋芋番茄湯	1碗					青江菜	50g	冬菜冬粉湯	1碗		
	大瓜玉米湯	1碗							味噌湯	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
營養成份分析														
蛋白質	43.4	g	34.8	g	50	g	41.4	g	45.7	g	42.2	g	44.5	g
脂肪	50.9	g	48.2	g	58.2	g	51.7	g	45.4	g	51.5	g	52.3	g
醣類	143.3	g	83.9	g	91.4	g	125.3	g	186.3	g	174.3	g	119.8	g
熱量	1204.6	Kcal	909.2	Kcal	1088.3	Kcal	1131.9	Kcal	1336.6	Kcal	1329.4	Kcal	1127.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	手撕麵包(奶素)	手撕麵包	(三)	早餐	古早味大餅	原味大餅
4/21		芋泥包(全素)	芋泥包	4/23		黑胡椒油片絲	油片、洋地瓜、紅蘿蔔、黑胡椒
		奶油蘭花干	蘭花干、奶油			什錦白玉羹	白蘿蔔、玉米筍、素肉羹、美白菇、薑
		蒙古鮮蔬	豆芽菜、甜椒、豆輪、素沙茶醬			小瓜脆常	小黃瓜、茼蒿脆腸、紅蘿蔔、香菇
		洋芋溫沙拉	洋芋、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		鵝白菜	蚵白菜、薑			冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	日式炒麵	油麵、高麗菜、素火腿、素肉、香菇、醬油		午餐	糙米飯	白米、糙米
		三色豆包絲	豆包絲、大白菜、素火腿、下菇		蛋素	素火腿炒蛋(蛋素)	蛋、素火腿、鴻喜菇
		花芝丸雙拼	素花枝丸、薯條		全素	素火腿三絲(全素)	油片、素火腿、鴻喜菇
		青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑			芋香油腐	油豆腐、芋頭、紅蘿蔔
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			紅尤季豆	四季豆、素紅魷、玉米筍、香菇、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	麻油菇菇拌飯	白米、高麗菜、杏鮑菇、皮絲、紅蘿蔔、香菇、薑、麻油
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	水煮蛋、香菇、藥膳包			京都排谷	素排骨、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻
	全素	藥膳油腐(全素)	油豆腐、香菇、藥膳包			馬蹄條	馬蹄條
		泰式打拋豆薯	洋地瓜、豆干、番茄、九層塔、醬油			油菜	油菜、薑
		季豆什錦	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑			茶壺湯	洋地瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米塊				
(二)	早餐	香椿素粥	白米、豆干、下菇、香椿肉燥、素肉	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
4/22		醬爆G丁	素雞丁、紅蘿蔔	4/24	蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔、木耳
		豆薯彩絲	洋地瓜、茼蒿蟹肉絲、紅蘿蔔、木耳、薑		全素	紅燒豆包(全素)	豆包、紅蘿蔔、秀針菇
		白菜油腐煲	大白菜、油豆腐、紅蘿蔔、下菇、薑			奶香洋芋	洋芋、地瓜、紅蘿蔔、奶粉
		油菜	油菜、薑			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			青江菜	青江菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	白米飯	白米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	蛋素	玉米蒸蛋(蛋素)	蛋、玉米、紅蘿蔔			麻婆豆腐	豆腐、素肉、薑、豆瓣醬
	全素	玉米什錦(全素)	麵腸、玉米、紅蘿蔔			螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、紅蘿蔔、素肉
		綜合滷味	白蘿蔔、素丸子、素黑輪、茼蒿小卷、杏鮑菇、醬油			香菇大瓜	大黃瓜、金針菇、下菇、紅蘿蔔、薑
		花菜炒雙鮮	白花菜、青花菜、素紅魷、素花枝、薑			油菜	油菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			榨菜金針湯	榨菜、紅蘿蔔、素肉、金針
		南瓜濃湯	南瓜、玉米、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	地瓜飯	白米、地瓜		晚餐	素三鮮燴麵	乾麵條、小白菜、素火腿、茼蒿蟹肉絲、素肉、香菇
		餘香豆腐	豆腐、素肉、薑、醬油			麻油黑干	黑豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、麻油
		泡菜年糕	大白菜、年糕、素食泡菜、薑			紅燒獅子頭	素獅子頭、大白菜、木耳、薑、醬油
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑
		洋芋番茄湯	洋芋、番茄、角螺、薑				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	刈包	刈包	(日)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
4/25		梅干東坡若	素東坡肉、梅干菜、薑	4/27		五香豆輪	豆輪、洋芋
		豆皮三絲	紅蘿蔔、豆皮、香菇			玉米四色	玉米、洋地瓜、素火腿、毛豆仁
		芝麻糖粉	糖粉、黑芝麻、白芝麻			大瓜豆皮	大黃瓜、素紅魷、香菇、豆皮
		福山茼苣	福山茼苣、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		黑豆漿	黑豆、二砂				
	午餐	咖哩蔬菜麵	乾麵條、高麗菜、素火腿、素肉絲、香菇、素咖哩粉		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
		蜜汁G丁	素雞丁、地瓜、芝麻、二砂		蛋素	三杯鮮菇炒蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		炸鮮菇	杏鮑菇、秀珍菇、麵粉、椒鹽粉		全素	三杯黑干(全素)	黑豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			紅燒洋芋	洋芋、紅蘿蔔、豆輪、薑、醬油
		粉圓豆花	豆花、粉圓、二砂			海帶雙結	海帶結、豆干、紅蘿蔔、薑
						青江菜	青江菜、薑
						豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	麻醬拌麵	麵條、玉米、豆干、小黃瓜、美白菇、薑、芝麻醬
	蛋素	筍干油蛋(蛋素)	水煮蛋、筍干			鮑菇麵常	麵腸、杏鮑菇、薑、醬油
	全素	筍干油腐(全素)	油豆腐、筍干			水晶餃滷味	素水晶餃、四分干、薑
		玉米素蝦仁	玉米、素蝦仁、素火腿、毛豆仁			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		蔬菜炒餅	高麗菜、素抓餅、紅蘿蔔、木耳、薑			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔
		青江菜	青江菜、薑				
		味噌湯	豆腐、香菇、味噌				
(六)	早餐	薄片吐司	白吐司				
4/26	蛋素	起司滑蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔				
	全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片				
		鮮菇玉米筍	玉米筍、美白菇、下菇、紅蘿蔔、薑				
		藍莓果醬	藍莓果醬				
		油菜	油菜、薑				
		牛奶	奶粉				
	午餐	總匯漢堡	小漢堡、大漢堡、豆包、素火腿、小黃瓜、番茄、素沙拉醬				
		豆腐排	豆腐丁、紅蘿蔔、麵粉				
		波浪薯條	波浪薯條、地瓜薯條				
		高麗菜沙拉	高麗菜、小黃瓜、紅蘿蔔、素沙拉醬				
		通心粉濃湯	玉米、通心粉、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米				
		瓜仔若燥	豆干、碎花瓜、素肉、醬油				
		腐皮冬瓜	冬瓜、豆皮、薑				
		番茄花菜	白花菜、番茄、鴻喜菇、番茄醬				
		福山茼苣	福山茼苣、薑				
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑				