

普台國民小學106年10月30日至106年11月05日菜單

日期	10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5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	麥片奶茶	1碗	芋香鹹粥	1碗	豆漿紅茶	1碗	十寶粥	1碗	小米粥	1碗					
	牛奶饅頭	70g	地瓜包	30g	全麥薄片吐司	2片	小芋泥包	40g	迷你銀絲捲	40g					
	南瓜炒蛋	60g	炒冬粉	55g	玉米炒豆腐	55g	蕃茄炒蛋	60g	素燥干丁	55g					
	南瓜炒豆腐	55g	彩繪珍菇	50g	果醬	1匙	蕃茄炒豆皮	55g	芹香海絲	45g					
	甜醬麵腸	50g	素鬆	20g	麻香海帶根	45g	鮮菇炒大瓜	50g	玉米炒毛豆	45g					
	白菇馬鈴薯	50g	炒高麗菜	50g	炒鵝白菜	50g	蜜汁豆漿	20g	炒大陸妹	55g					
	炒小白菜	50g					炒油菜	50g							
午餐	小米飯	1碗	塔香紅醬麵	1碗	紫米飯	1碗	咖哩麵疙瘩	1.5碗	小米飯	1.5碗					
	筍干油豆腐	60g	鮑菇炒蛋	1顆	香椿素燥	50g	香酥豆腸	55g	紅燒蛋	1顆					
	荸薺茄子	55g	豆干炒鮑菇	55g	酥炸馬鈴薯	60g	蕃茄飽瓜	50g	紅燒油腐	55g					
	酥炸香菇	65g	滷素羹高麗菜	60g	甜豆炒蓮藕	50g	有機空心菜	55g	松菇絲瓜	45g					
	炒青江菜	55g	有機莧菜	55g	炒大白菜	55g	蘿蔔素丸湯	1碗	甘梅薯條	1碗					
	芹香黃瓜湯	60g	四神湯	1碗	綠豆粉圓湯	1碗			有機青江菜	60g					
									玉米濃湯	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					
點心	紅豆湯	1碗	麵包	1個	麵包	1個	優酪乳	1瓶							
晚餐	台式素炒飯	1碗	全糙米飯	1碗	五穀飯	1碗	芋頭地瓜飯	1碗						燕麥飯	1碗
	紅燒豆干	55g	醬爆素G	60g	蒲瓜炒蛋	60g	素炒豆腐	55g						醬爆油腐	55g
	日式燒冬瓜	60g	小瓜燴鮮菇	55g	豆皮炒蒲瓜	55g	黃金馬蹄條	1條						紅糟筍白筍	50g
	炒A菜	60g	螞蟻上樹	50g	味噌燒蘿蔔	50g	三杯杏鮑菇	55g						炒甜不辣條	50g
	什錦鮮菇湯	1碗	炒花椰菜	50g	椰香芋頭煲	55g	素燥地瓜葉	50g						炒小白菜	55g
			紫菜豆皮湯	1碗	炒青江菜	55g	味噌湯	1碗						蘿蔔玉米湯	1碗
					冬瓜湯	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
營養成份分析															
蛋白質	46	g	47	g	45	g	45	g	30	g	0	g	24	g	
脂肪	43	g	45	g	43	g	44	g	29	g	0	g	20	g	
醣類	279	g	275	g	280	g	277	g	180	g	0	g	89	g	
熱量	1687	Kcal	1693	Kcal	1687	Kcal	1684	Kcal	1101	Kcal	0	Kcal	632	Kcal	