

# 普台國民小學107年04月02日至107年04月08日菜單

日期	4月2日		4月3日		4月4日		4月5日		4月6日		4月7日		4月8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	麥片粥	1碗	阿華田	1碗										
	地瓜包	30g	厚片吐司	1片										
	蕃茄炒蛋	60g	香滷豆干	55g										
	蕃茄炒豆皮	60g	綜合堅果	1匙										
	素鬆	20g	果醬	25g										
	白菜麵筋	60g	炒高麗菜	50g										
	炒大陸妹	60g												
午餐	漢堡	1個	小米飯	1碗										
	玉米G排	1片	紅燒蛋	1顆										
	千島沙拉	40g	紅燒油腐	55g										
	炸地瓜條	65g	針菇木耳	50g										
	鮮蔬拌麵	1碗	玉米若末	50g										
	玉米濃湯	1碗	有機青江菜	60g										
			珍珠奶茶	1碗										
水果	當令水果	一份	當令水果	一份										
點心	綠豆湯	一碗												
晚餐	五穀飯	1碗											麻醬麵	1.5碗
	南洋咖哩豆腐	70g											素客家小炒	55g
	西芹腰果	50g											松菇絲瓜	65g
	銀芽雙色	45g											素燥地瓜葉	60g
	炒萵苣	55g											素餛飩湯	1碗
	薑絲海結湯	1碗												
水果	當令水果	一份											當令水果	一份
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	42	g	36	g	0	g	0	g	0	g	0	g	18	g
脂肪	40	g	33	g	0	g	0	g	0	g	0	g	16	g
醣類	289	g	198	g	0	g	0	g	0	g	0	g	99	g
熱量	1684	Kcal	1233	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	0	Kcal	612	Kcal



日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<五>	早餐	0		<日>	早餐	0	
4/6		0		4/8		0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	午餐	0			午餐	0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
		0				0	
	晚餐	0			晚餐	麻醬麵	白扁麵、非基改豆干丁、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔
		0				素客家小炒	非基改豆干片、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑
		0				松菇絲瓜	絲瓜、柳松菇、薑
		0				素燥地瓜葉	地瓜葉、薑
		0				素餛飩湯	素餛飩、榨菜絲、小白菜、薑
		0				0	
<六>	早餐	0					
4/7		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	午餐	0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
		0					
	晚餐	0					
	蛋素	0					
	全素	0					
		0					
		0					
		0					
		0					