

普台國民小學109年08月31日至109年09月06日菜單

日期	8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9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	豆漿田園粥	1碗	芋頭米粉湯	1.5碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	黑糖烤奶	1碗				
	芋香小饅頭	20g	刈包	30g	薄片吐司	2片	芝麻包	30g	藍莓千層可頌	60g				
	針菇炒蛋	60g	梅干東坡若	1片	椒香豆干	55g	紅燒蛋	1顆	奶油餐包	60g				
	腐皮針菇	55g	白芝麻糖粉	7g	草莓果醬	30g	紅燒豆腸	55g	奶油椒香小油腐	55g				
	素鬆	10g	炒油菜	60g	素小熱狗	1條	蕃茄黃芽	45g	香甜玉米脆片	20g				
	香菇滷冬瓜	50g			炒高麗菜	60g	涼拌海帶絲	50g	香Q芋丸	1顆				
	炒莧菜	60g					炒大陸妹	60g	炒鵪白菜	60g				
午餐	素若羹湯麵	1.5碗	白米飯	1碗	三杯鮮菇炒麵	1.5碗	小米飯	1碗	紫米飯	1碗				
	香滷四角油腐	60g	茶香可樂滷蛋	1顆	五香三角油腐	55g	塔香蕃茄素醬	60g	咖哩洋芋炒蛋	60g				
	繽紛山藥小炒	60g	茶香可樂滷豆	60g	椒鹽三丁	65g	三絲筴白筍	55g	咖哩醬佐豆包	60g				
	素炒木耳	55g	芝麻海帶根	45g	清炒絲瓜	65g	彩燴玉米菇	60g	香酥秀珍菇	60g				
	蠔油芥藍菜	60g	帕瑪森奶油馬鈴薯	60g	炒莧菜	60g	炒青江菜	60g	塔香鮮蔬小炒	55g				
			炒蚵白菜	65g			筍片湯	1碗	牛若空心菜	65g				
			刺瓜湯	1碗					紅棗蒲瓜素排	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	綠豆仙草蜜	一碗	豆漿	一碗	包子	一個	光泉奶酪	一杯						
晚餐	五穀米	1碗	白醬奶油蘑菇	1.5碗	燕麥飯	1碗	漢堡	1個					夏威夷炒麵	1.5碗
	滷味黑白切	60g	香酥豆腐鹹酥	60g	豆腐炒蛋	60g	素香酥排	1片					素燥豆包	60g
	三杯鮑菇鮮尤	60g	五彩素腰花	60g	素炒豆腐	60g	炸雙薯	60g					香酥三角薯餅	1-2個
	栗香彩椒小瓜	60g	雙色花椰菜	60g	螞蟻上樹	55g	茄汁螺旋麵	65g					炒油菜	60g
	素燥高麗菜	60g	南瓜濃湯	1碗	甜豆玉筍	55g	金黃小瓜沙拉	60g					椰香芋頭西米露	1碗
	雙菇絲瓜湯	1碗			炒A菜	65g	紅豆芋圓奶	1碗						
					蕃茄湯	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						
營養成份分析														
蛋白質	48	g	49	g	48	g	43	g	30	g	0	g	22	g
脂肪	43	g	48	g	44	g	42	g	28	g	0	g	18	g
醣類	275	g	282	g	279	g	275	g	180	g	0	g	96	g
熱量	1679	Kcal	1756	Kcal	1704	Kcal	1650	Kcal	1092	Kcal	0	Kcal	634	Kcal