

普台國民小學111年06月27日至111年07月03日菜單

日期	111年6月27日		111年6月28日		111年6月29日		111年6月30日		111年7月1日		111年7月2日		111年7月3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							香醇牛奶	1碗	鮮奶茶	1碗				
							蜂蜜鬆餅	1片	手撕麵包	65g				
							爆漿小餐包	1個	芝麻包	65g				
							鮮蔬豆包	60g	奶油椒香小干丁	55g				
							香甜脆片	25g	香甜脆片	20g				
							香酥薯餅	1-2片	烤地瓜	1顆				
							炒大陸妹	65g	炒鵝白菜	55g				
午餐							西式炒飯	1碗	五穀飯	1碗				
							紅燒蛋	60g	鮮味蒸蛋	60g				
							紅燒三角腐	55g	樹子蒸豆腐	60g				
							彩椒洋芋杏鮑菇	55g	香菇丸大黃瓜	60g				
							炒青江菜	60g	醬爆腰果丁	55g				
							奶油玉米濃湯	60g	炒高麗菜	65g				
									綠豆仙草湯	1碗				
水果							當令水果	一份	當令水果	一份				
點心														
晚餐							猴菇鮮蔬湯麵	1.5碗						
							白菇鮮瓜玉筍	60g						
							酥炸秀珍菇	55g						
							奶油烤洋芋	60g						
							炒油菜	65g						
水果							當令水果	一份						
營養成份分析														
蛋白質	47	g	48	g	46	g	48	g	29	g	0	g	21	g
脂肪	45	g	47	g	45	g	45	g	27	g	0	g	19	g
醣類	278	g	283	g	285	g	279	g	183	g	0	g	89	g
熱量	1705	Kcal	1747	Kcal	1729	Kcal	1713	Kcal	1091	Kcal	0	Kcal	611	Kcal

