

普台國民小學111年07月04日至110年07月10日菜單

普台國民小學111年07月04日至110年07月10日菜單														
日期	7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月8日		7月9日		7月10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														
午餐	香Q米飯	1碗	香Q米飯	1碗	素南瓜米粉	1.5碗	香Q米飯	1碗	香Q米飯	1碗				
	梅干燒豆包	1個	沙茶豆雞	65g	茶香滷蛋	1顆	塔香麵腸	65g	酸菜素肚	1個				
	小瓜炒蛋	55g	紅絲炒蛋	65g	蜜汁嫩腐	1個	南瓜炒蛋	60g	三色蒸蛋	50g				
	小瓜素魷	55g	紅絲炒干絲	65g	素燻鴨炒花菜	50g	南瓜炒鮮菇	60g	腰果玉米	40g				
	鹹水素G	65g	金茸冬瓜	65g	海帶三絲	50g	香菇大瓜	65g	瓠瓜什錦	65g				
	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g				
	腐皮大瓜湯	1碗	薑絲海芽湯	1碗	綠豆珍珠湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗	關東煮湯	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														
晚餐	香Q米飯	1碗	香Q米飯	1碗	香Q米飯	1碗	香Q米飯	1碗					素燥拌麵	1.5碗
	五香豆干	1個	麻婆豆腐	65g	茄汁蘭花干	1個	香酥豆腐	60g					五香豆干	60g
	鮮菇高麗菜	50g	彩椒素腰花	60g	四喜烤麩	60g	紅油筍茸	60g					素炸甜不辣	60g
	絲瓜麵線	60g	芋香白菜滷	60g	梅汁苦瓜	60g	鳳梨木耳	55g					季節時蔬	65g
	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g	季節時蔬	65g					珍珠冬瓜茶	1碗
	榨菜三絲湯	1碗	鮮菇筍片湯	1碗	海結玉米湯	1碗	沙茶素羹	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	32	g	28	g	32	g	31	g	1	g		g	23.4	g
脂肪	19	g	20	g	31	g	22	g	11	g		g	16.8	g
醣類	146	g	155	g	125	g	152	g	75	g		g	119.2	g
熱量	883	Kcal	902	Kcal	1089	Kcal	930	Kcal	451	Kcal		Kcal	721.9	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐			<三>	早餐		
7/4				7/6			
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	南瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、皮絲、美白菇、紅蘿蔔、素肉碎
		梅菜燒豆包	豆包、梅干菜、甜椒、薑		(蛋素)	茶香滷蛋	蛋、杏鮑菇、甜椒
	(蛋素)	小瓜炒蛋	小黃瓜、蛋、紅蘿蔔		(全素)	蜜汁嫩腐	油豆腐、紅蘿蔔、芝麻
	(全素)	小瓜素魷	小黃瓜、素紅魷、花生、香菇、薑			素燻鴨炒花菜	花椰菜、素燻茶鵝、薑
		鹹水素G	竹筍、素雞丁、紅蘿蔔、木耳、薑			海帶三絲	海帶絲、紅蘿蔔絲、金針菇、薑
		青江菜	青江菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		腐皮大瓜湯	大黃瓜、紅蘿蔔、豆皮、薑			綠豆珍珠湯	綠豆、珍珠
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香Q米飯	白米
		五香豆干	豆干、薑			茄汁蘭花干	蘭花干、西洋芹
		鮮菇高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、香菇、木耳			四喜烤麩	烤麩、秀珍菇、甜椒、栗子、毛豆仁、白果、薑
		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑			梅汁苦瓜	苦瓜、梅粉
		空心菜	空心菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔、薑			海結玉米湯	海帶結、玉米、薑
<二>	早餐			<四>	早餐		
7/5				7/7			
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	香Q米飯	白米
		沙茶豆雞	素雞、紅蘿蔔			塔香麵腸	麵腸、馬鈴薯、雪蓮子、九層塔、薑
	(蛋素)	紅絲炒蛋	蛋、紅蘿蔔		(蛋素)	南瓜炒蛋	南瓜、蛋
	(全素)	紅絲炒干絲	紅蘿蔔、豆干、木耳		(全素)	南瓜炒鮮菇	南瓜、鴻喜菇、甜椒、薑
		金茸冬瓜	冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、玉米筍、薑			香菇大瓜	大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		莧菜	莧菜、薑			油菜	油菜、薑
		薑絲海芽湯	海帶芽、紅蘿蔔、薑			味噌豆腐湯	豆腐
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	香Q米飯	白米
		麻婆豆腐	豆腐、薑			香酥豆腐	豆腐、四季豆
		彩椒素腰花	豆薯、素腱花、皇帝豆、甜椒、薑			紅油筍茸	竹筍、紅蘿蔔、薑
		芋香白菜滷	大白菜、豆皮、芋頭、紅蘿蔔、木耳、薑			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑
		地瓜葉	地瓜葉、薑、枸杞			福山蔞苳	福山蔞苳、薑
		鮮菇筍片湯	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑			沙茶羹湯	高麗菜、素肉羹、紅蘿蔔、木耳、薑

