

普台國民小學111年07月18日至111年07月24日菜單

日期	7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月22日		7月23日		7月24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	田園玉米粥	1碗	芋頭米粉湯	1碗	奶酥吐司	2片	素蘿蔔糕	4個	藍莓鬆餅/豆沙包(全素)	4個/1個	草莓麵包	1個	大亨堡	1個
	牛奶小饅頭	1個	刈包	1個	起司片	1片	沙茶干片	45g	玉米炒蛋	50g	奶油椒香小油	50g	馬鈴薯蛋沙拉	40g
	香滷油腐	1個	素黑胡椒若排	1片	綜合堅果	10g	滷海帶	1片	玉米干丁	45g	香甜玉米脆片	15g	果乾洋芋沙拉	40g
	豆漿	15g	芝麻糖粉	10g	芝麻海根	40g	小瓜玉筍	45g	素火腿片	1片	起司球	2個	起司片	1片
	海結蘿蔔	40g	地瓜葉	60g	油菜	60g	鵝白菜	60g	杏片地瓜溫沙拉	50g	高麗菜	60g	番茄片	20g
	鵝白菜	60g			豆漿	1碗	日式味噌湯	1碗	枸杞白菜	50g	堅果牛奶	1碗	小黃瓜絲	20g
									阿華田	1碗			玉米濃湯	1碗
午餐	糙米飯	1碗	麥片飯	1碗	蘑菇奶油螺旋	1.5碗	古早味油飯	1碗	咖哩洋芋燴麵	1.5碗	紫米飯	1碗	胚芽飯	1碗
	滷味黑白切	45g	金針菇炒蛋	50g	香酥豆腐鹹酥G	45g	豆腐炒蛋	50g	海結燒素雞	55g	番茄炒蛋	50g	凍腐燴針菇	50g
	彩繪玉米菇	45g	腐皮針菇	50g	茄汁洋芋	50g	炒豆腐	50g	豆薯甜豆	50g	番茄豆腐	50g	芋香竹筍	45g
	什錦白菜	50g	小瓜素黑輪	55g	雙色花椰	55g	香酥馬蹄條	55g	福山萵苣	60g	炸物四喜	45g	蒙古鮮蔬	50g
	莧菜	60g	絲瓜冬粉	50g	腐皮竹筍湯	1碗	空心菜	60g	大瓜丸仔湯	1碗	甜椒芽菜	45g	地瓜葉	60g
	冬瓜海芽湯	1碗	油菜	60g			珍珠奶茶	1碗			青江菜	60g	紅豆地瓜圓	1碗
			綠豆仙草蜜	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	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	香椿炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	燕麥飯	1碗	素排骨酥麵線	1.5碗	五穀飯	1碗	白米飯	1碗	炒米粉	1.5碗
	滷蛋	1個	彩椒油腐	55g	茶香蛋	1個	紅燒蘭花干	55g	醬爆黑干	55g	塔香番茄素醬	45g	糖醋豆包	1個
	滷豆腸	40g	豆瓣紫茄	55g	茶香油豆腐	1個	紅魷白花	50g	奶香白菜	55g	薑絲麵腸	50g	香菇箭筍	50g
	塔香鮑菇	50g	大瓜素丸	50g	豆包炒脆芽	50g	素蚵仔酥	45g	螞蟻上樹	50g	鮮味蒲瓜	50g	鵝白菜	60g
	油菜	60g	高麗菜	60g	五彩素腰花	50g	莧菜	60g	地瓜葉	60g	空心菜	60g	薑絲冬瓜湯	1碗
	豆腐三絲湯	1碗	榨菜皮絲湯	1碗	福山萵苣	60g			酸菜鮮筍湯	1碗	麻油蔬菜湯	1碗		
					蘿蔔玉米湯	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

營養成份分析

蛋白質	48	g	47	g	46	g	44	g	45	g	49	g	47	g
脂肪	45	g	43	g	42	g	43	g	44	g	46	g	44	g
醣類	276	g	279	g	275	g	276	g	280	g	277	g	279	g
熱量	1701	Kcal	1691	Kcal	1662	Kcal	1667	Kcal	1696	Kcal	1718	Kcal	1700	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
<一>	早餐	田園玉米粥	白米、玉米粒、素火腿、乾香菇、芹菜	<三>	早餐	奶酥吐司	白吐司、椰香奶酥醬
7/18		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭	7/20		起司片	乳酪片
		香油油腐	四角油豆腐			綜合堅果	腰果、杏仁片、葡萄乾
		豆漿	豆漿			芝麻海根	海帶根、紅蘿蔔絲、薑絲、芝麻
		海結蘿蔔	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			豆漿	豆漿原汁
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	蘑菇奶油螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、素火腿、杏鮑菇、洋菇、甜椒、奶粉、奶油
		滷味黑白切	黑豆干、百頁豆腐、紫米糕、毛豆仁、芹菜、薑、滷包			香酥豆腐鹹酥G	豆腐、素鹹酥雞
		彩繪玉米菇	長豆、玉米粒、袖珍菇、甜椒、薑			茄汁洋芋	馬鈴薯、青椒
		什錦白菜	大白菜、猴頭菇、栗子、角螺、紅蘿蔔、乾香菇、薑			雙色花椰	青花菜、白花菜、袖珍菇、薑
		莧菜	莧菜、薑			腐皮竹筍湯	竹筍、香菇、豆皮(油皮)、薑
		冬瓜海芽湯	冬瓜、金針菇、乾海帶芽、薑				
	晚餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔、豆輪、青豆仁、乾香菇、香椿醬		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	油蛋	蛋、滷包		蛋素	茶香蛋	蛋、紅茶包
	全素	魯豆腸	豆腸、滷包		全素	茶香油豆腐	大三角油豆腐、紅茶包
		塔香鮑菇	馬鈴薯、鮑魚菇、白果、九層塔、薑			豆包炒脆芽	豆芽菜、豆包絲、芹菜、薑
		油菜	油菜			五彩素腰花	青椒、素腱花、甜椒、木耳、薑
		豆腐三絲湯	大白菜、豆腐、秋葵、紅蘿蔔、木耳、乾香菇			福山萵苣	福山萵苣、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米、薑
<二>	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、豆皮(油皮)、乾香菇、芹菜	<四>	早餐	素蘿蔔糕	素蘿蔔糕
7/19		刈包	刈包	7/21		沙茶干片	豆干片、豆薯
		素黑胡椒肉排	素黑胡椒肉排			滷海帶片	海帶片、薑
		芝麻糖粉	熟白芝麻、糖粉			小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、木耳、紅蘿蔔
		地瓜葉	地瓜葉、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
						日式味噌湯	豆腐、乾海帶芽、芹菜珠、味噌
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	古早味油飯	糯米、玉米粒、豆輪、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇、薑
	蛋素	金針菇炒蛋	蛋、金針菇、紅蘿蔔		蛋素	豆腐炒蛋	蛋、豆腐、毛豆仁、芹菜、薑
	全素	腐皮針菇	豆皮(油皮)、金針菇、紅蘿蔔		全素	炒豆腐	豆腐、毛豆仁、芹菜
		小瓜素黑輪	小黃瓜、素黑輪、美白菇、紅蘿蔔、薑			香酥馬蹄條	馬蹄條
		絲瓜冬粉	絲瓜、冬粉、木耳、薑			空心菜	空心菜、薑
		油菜	油菜、薑			珍珠奶茶	粉圓、奶粉、紅茶包
		綠豆仙草蜜	綠豆、仙草、二砂				
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	素排骨酥麵線	麵線、高麗菜切片、素排骨酥、竹筍、紅蘿蔔、木耳、香菇、乾香菇
		彩椒油腐	油豆腐丁、青椒、甜椒			紅燒蘭花干	蘭花干、甜椒、美白菇、芹菜
		豆瓣紫茄	茄子、薑			紅魷白花	白花菜、素紅魷、木耳
		大瓜素丸	大黃瓜、素丸子、下菇切片、紅蘿蔔、薑			素蚵仔酥	素蚵仔酥、九層塔
		高麗菜	高麗菜、薑			莧菜	莧菜、薑
		榨菜皮絲湯	榨菜絲、皮絲、金針菇、紅蘿蔔、薑				

