

普台國民小學111年08月22日至111年08月28日菜單

普台國民小學111年08月22日至111年08月28日菜單														
日期	8月22日		8月23日		8月24日		8月25日		8月26日		8月27日		8月28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	小米飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗	燕麥飯	1碗	焗烤飯	1碗				
	綜合滷味	55g	京醬干絲	50g	日式蒸蛋(蛋素)	45g	五味醬豆腸	50g	黑胡椒炒蛋(蛋素)	55g				
	彩椒洋芋	50g	小瓜黑輪	50g	素鬆蒸油腐(全素)	1個	彩繪花菜	55g	黑胡椒油豆腐(全素)	55g				
	鮮菇冬瓜	55g	蚵白菜	50g	香菇大瓜	55g	白菜滷	50g	酥炸秀珍菇	55g				
	青江菜	50g	芋頭西米露	1碗	筍干豆輪	45g	油菜	50g	空心菜	50g				
	竹筍三絲湯	1碗			苧菜	50g	冬瓜菇菇湯	1碗	海芽豆腐味噌湯	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				
點心														
晚餐	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	紫米飯	1碗	白醬義大利麵	1.5碗					鮮味炒麵	1.5碗
	玉米炒蛋(蛋素)	55g	素燥滷蛋(蛋素)	1顆	咖哩凍腐	55g	紅燒蛋(蛋素)	1顆					素G什錦	55g
	玉米干丁(全素)	55g	麻婆豆腐(全素)	50g	炸什錦	35g	紅燒油腐(全素)	1個					椒鹽四季豆	45g
	螞蟻上樹	50g	芝麻海芽	35g	豆薯什錦	50g	彩椒腰果	50g					苧菜	50g
	彩繪山藥	55g	茴香豆包	50g	油菜	50g	蚵白菜	50g					義式番茄湯	1碗
	福山萵苣	50g	地瓜葉	50g	黃芽鮮蔬湯	1碗	南瓜濃湯	1碗						
	大瓜素丸湯	1碗	田園蔬菜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	45	g	59.1	g	48.7	g	48.9	g	31.7	g		g	16.3	g
脂肪	39.1	g	50.1	g	41.1	g	42.4	g	25.7	g		g	19.9	g
醣類	171.6	g	174.5	g	178.6	g	181.3	g	89.2	g		g	50.5	g
熱量	1218.5	Kcal	1386	Kcal	1279.6	Kcal	1302.7	Kcal	714.8	Kcal		Kcal	446.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐		
8/22				8/24			
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		綜合滷味	黑豆干、紫米糕、白蘿蔔、毛豆仁		蛋素	日式蒸蛋	蛋、素蟹若絲、香菇
		彩椒洋芋	馬鈴薯、甜椒		奶素	素鬆蒸油腐	油豆腐、素若鬆
		鮮菇冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、香菇、豆皮			香菇大瓜	大黃瓜、素丸子、香菇、紅蘿蔔、薑
		青江菜	青江菜、薑			筍干豆輪	筍干、梅干菜、紅蘿蔔、豆輪、薑絲
		竹筍三絲湯	竹筍、金針菇、木耳、薑			莧菜	莧菜、薑
						若骨茶湯	馬鈴薯、皮絲、若骨茶包
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	玉米炒蛋	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁			咖哩凍腐	凍豆腐、紅蘿蔔、青豆仁
	奶素	玉米干丁	豆干丁、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁			炸什錦	地瓜絲、芋頭絲、金針菇、麵粉
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、木耳、素若碎、芝麻			豆薯什錦	豆薯、皇帝豆、紅蘿蔔、香菇、薑
		彩繪山藥	山藥、小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			黃芽鮮蔬湯	黃豆芽、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑
		大瓜素丸湯	大黃瓜、素丸子、紅蘿蔔				
(二)	早餐			(四)	早餐		
8/23				8/24			
	午餐	沙茶炒飯	白飯、高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、青豆仁、沙茶醬		午餐	燕麥飯	白米、燕麥粒
		京醬干絲	豆干、青椒、杏鮑菇、秀珍菇			五味醬豆腸	豆腸、青椒、香菇
		小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、素紅魷、薑			彩繪花菜	花椰菜、美白菇、甜椒、栗子、香菇
		蚵白菜	蚵白菜、薑			白菜滷	大白菜、柳松菇、木耳、角螺
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			油菜	油菜、薑
						冬瓜菇菇湯	冬瓜、杏鮑菇、金針菇、薑
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	白醬義大利麵	麵條、玉米粒、鴻喜菇、鴻蘿蔔、青豆仁、素若碎、奶粉、奶油
	蛋素	素燥滷蛋	蛋、素若碎		蛋素	紅燒蛋	蛋、青椒
	奶素	麻婆豆腐	細豆腐、素若碎		奶素	紅燒油腐	油豆腐、青椒
		芝麻海芽	乾海帶芽、金針菇、紅蘿蔔絲、薑、芝麻			彩椒腰果	青椒、杏鮑菇、甜椒、腰果
		茴香豆包	豆包、紅喜菇、素火腿、茴香			蚵白菜	蚵白菜、薑
		地瓜葉	地瓜葉、薑			南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、玉米濃湯粉、奶粉
		田園蔬菜湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑				

