

普台國民小學111年08月29日至111年09月04日菜單

普台國民小學111年08月29日至111年09月04日菜單														
日期	8月29日		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4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	芋頭麵包	1個	奶酥麵包	1個	藍莓吐司	2片	燒餅	1個	紅豆麵包	1個	香噴噴壽司飯	1份	香醇牛奶	1碗
	木需炒蛋(蛋素)	60g	奶香油腐	1個	炒馬鈴薯絲	55g	高麗菜炒蛋(蛋)	60g	滷凍豆腐	55g	海苔片	1片	巧克力鬆餅	4個
	木需炒干絲(全)	55g	薑絲海帶根	50g	針菇豆皮燒	50g	沙茶干片(全素)	55g	杏仁地瓜溫沙拉	50g	玉米溫沙拉	50g	豆沙包	1個
	香烤地瓜	1個	芝麻球	1個	素火腿	1片	小銀絲卷	1個	薯餅	2個	素鬆	10g	鮮蔬豆包	55g
	綜合堅果	20g	鵝白菜	50g	油菜	50g	番茄切片	1片	福山萵苣	50g	川燙小瓜絲	10g	燉煮蘿蔔	50g
	青江菜	50g	阿華田	1碗	豆漿	1碗	莧菜	50g	米漿	1碗	味噌豆腐湯	1碗	玉米脆片	10g
	黑糖牛奶	1碗					奶綠	1碗					空心菜	50g
午餐	白米飯	1碗	地瓜飯	1碗	燕麥飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	白米飯	1碗
	咖哩豆腐	55g	醬爆腰果干丁	55g	海芽炒蛋(蛋素)	60g	照燒豆干	1個	香菇蒸蛋(蛋素)	45g	梅汁油腐	1個	金針菇炒蛋(蛋素)	60g
	塔香海茸	50g	什錦素腰花	50g	海芽豆腐煲(全)	55g	雙色花菜	60g	香煎豆腐(全素)	1個	素九大瓜	50g	腐皮針菇(全素)	55g
	鮮蔬干片	50g	松菇蒲瓜	50g	絲瓜麵線	50g	鵝白菜	50g	鮮炒高麗菜	55g	莧菜	50g	義式烤南瓜	1個
	高麗菜	50g	空心菜	50g	鳳梨木耳	45g	相思珍奶	1碗	豆干葫蘆結	50g	綠豆仙草湯	1碗	小瓜玉筍	50g
	蘿蔔味噌湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	青江菜	50g			油菜	50g			福山萵苣	50g
					關東煮湯	1碗			冬瓜素排湯	1碗			榨菜皮絲湯	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	光泉米漿	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	小米飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	沙茶若羹麵	1.5碗	白米飯	1碗	炸醬拌麵	1.5碗	白米飯	1碗	茄汁螺旋麵	1.5碗
	日式壽喜燒	55g	茶香蛋(蛋素)	1顆	海結素G	55g	瓜仔若燥	45g	香酥豆腐鹹酥G	55g	糖醋炸蛋(蛋素)	1顆	麥克G塊	50g
	彩繪栗子	50g	茶香豆干(全素)	50g	鹹水竹筍	55g	榨菜三絲	50g	鮮味蒲瓜	50g	糖醋凍豆腐(全)	55g	奶油洋芋	55g
	田園玉米	45g	甘梅地瓜薯條	50g	小瓜炒雙菇	55g	香拌雲耳	45g	青江菜	50g	麻醬干絲	50g	油菜	50g
	莧菜	50g	鮑菇季豆	45g	高麗菜	50g	空心菜	50g	金針木耳湯	1碗	鮮味冬瓜	55g	大瓜豆皮湯	1碗
	鮮筍豆皮湯	1碗	福山萵苣	50g			皮絲鮮蔬湯	1碗			鵝白菜	50g		
											玉米山藥湯	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	43.1	g	63.2	g	58.8	g	58.4	g	64.1	g	41.4	g	74.2	g
脂肪	54.5	g	59.8	g	68.4	g	69.6	g	59.8	g	59.2	g	66.1	g
醣類	131.2	g	184.7	g	136.9	g	125.2	g	176.9	g	49.5	g	229.8	g
熱量	1188.1	Kcal	1529.8	Kcal	1397.7	Kcal	1359.9	Kcal	1501.1	Kcal	896.8	Kcal	1811.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	芋頭麵包	芋頭麵包	(三)	早餐	藍莓吐司	白吐司、藍莓果醬
8/29	蛋素	木需炒蛋	蛋、木耳、紅蘿蔔、薑	8/31		炒馬鈴薯絲	馬鈴薯、素蟹若絲
	全素	木需炒干絲	豆干絲、木耳、紅蘿蔔、薑			針菇豆皮燒	豆皮、豆芽菜、金針菇
		香烤地瓜	冰烤地瓜			素火腿	素火腿
		綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾			油菜	油菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			豆漿	豆漿原汁
		黑糖牛奶	奶粉、黑糖				
	午餐	白米飯	白米		午餐	燕麥飯	白米、燕麥
		咖哩豆腐	豆腐、花椰菜、紅蘿蔔、咖哩粉		蛋素	海芽炒蛋	蛋、豆薯、海帶芽
		塔香海草	海草、金針菇、九層塔、薑		全素	海芽豆腐煲	豆腐、海帶芽
		鮮蔬干片	豆芽菜、豆干、青椒、薑			絲瓜麵線	絲瓜、紅麵線、金針菇、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			鳳梨木耳	木耳、鳳梨
		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、海帶芽、味噌			青江菜	青江菜、薑
						關東煮湯	白蘿蔔、玉米、油豆腐、素黑輪
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	沙茶若羹麵	油麵、大白菜、素若羹、秀珍菇、紅蘿蔔絲
		日式壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、鴻喜菇、紅蘿蔔、薑			海結素G	豆G、海帶結、毛豆仁
		彩繪栗子	花椰菜、甜椒、香菇、栗子、薑			鹹水竹筍	竹筍、豆輪、木耳
		田園玉米	玉米粒、豆薯、毛豆仁			小瓜炒雙菇	小黃瓜、杏鮑菇、香菇
		莧菜	莧菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		鮮筍豆皮湯	竹筍、紅蘿蔔、豆皮				
(二)	早餐	奶酥麵包	奶酥麵包	(四)	早餐	燒餅	燒餅
8/30		奶香油腐	油豆腐、薑、滷包	9/1	蛋素	高麗菜炒蛋	蛋、高麗菜、紅蘿蔔
		薑絲海帶根	海帶根、薑		全素	沙茶干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔
		芝麻球	芝麻包			小銀絲卷	銀絲卷
		鵝白菜	蚵白菜、薑			番茄切片	番茄
		阿華田	阿華田、奶粉			莧菜	莧菜、薑
						奶綠	綠茶包、奶粉
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	奶香田園炒飯	白飯、玉米粒、杏鮑菇、素火腿、青豆仁、奶粉、奶油
		醬爆腰果干丁	豆干、馬鈴薯、腰果、毛豆仁			照燒豆干	豆干、美白菇
		什錦素腰花	青椒、素腰花、甜椒、木耳			雙色花菜	青花菜、白花菜、油片、素紅油、木耳
		松菇蒲瓜	瓠瓜、柳松菇			鵝白菜	蚵白菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			相思珍奶	粉圓、紅豆、紅茶包、奶粉
		檸檬愛玉	愛玉、檸檬汁				
	晚餐	紅燒湯麵	白油麵、冬瓜、番茄、素排骨、薑、滷包		晚餐	白米飯	白米
	蛋素	茶香蛋	水煮蛋、芹菜、紅茶包、滷包			瓜仔若燥	豆干、花瓜、豆薯、素若碎
	全素	茶香豆干	豆干、芹菜、紅茶包、滷包			榨菜三絲	榨菜、豆干、芹菜
		甘梅地瓜薯條	地瓜薯條、梅粉			香拌雲耳	木耳、枸杞、薑
		鮑菇季豆	四季豆、杏鮑菇			空心菜	空心菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			皮絲鮮蔬湯	大白菜、皮絲、木耳

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	紅豆麵包	紅豆麵包	(日)	早餐	香醇牛奶	奶粉
9/2		油凍豆腐	凍豆腐、薑、油包	9/4	蛋素	巧克力鬆餅	鬆餅、巧克力醬
		杏仁地瓜溫莎拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬		全素	豆沙包	豆沙包
		薯餅	薯餅			鮮蔬豆包	四季豆、豆包、香菇
		福山萵苣	福山萵苣、薑			燉煮蘿蔔	白蘿蔔、四分干、素紅魷
		米漿	濃縮米漿			玉米脆片	玉米脆片
						空心菜	空心菜
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	白米飯	白米
	蛋素	香菇蒸蛋	蛋、素蟹若絲、香菇		蛋素	金針菇炒蛋	蛋、金針菇、紅蘿蔔
	全素	香煎豆腐	豆腐、素蟹若絲、香菇		全素	腐皮針菇	金針菇、紅蘿蔔、豆皮
		鮮炒高麗菜	高麗菜、素花枝、鴻喜菇			義式烤南瓜	南瓜
		豆干葫蘆結	豆干、葫蘆結			小瓜玉筍	小黃瓜、凍豆腐、玉米筍、薑
		油菜	油菜			福山萵苣	福山萵苣、薑
		冬瓜素排湯	冬瓜、素排骨、薑、蔥仁			榨菜皮絲湯	榨菜、皮絲、木耳
	晚餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬		晚餐	茄汁螺旋麵	螺旋麵、玉米粒、素火腿、杏鮑菇、番茄醬
		香酥豆腐鹹酥G	豆腐、素鹹酥G、九層塔			麥克G塊	素G塊、紫米糕
		鮮味蒲瓜	蒲瓜、素丸子、紅蘿蔔、香菇、薑			奶油洋芋	馬鈴薯、甜椒、奶油
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、薑
		金針木耳湯	豆薯、金針、木耳、豆皮、薑			大瓜豆皮湯	大黃瓜、紅蘿蔔、豆皮
(六)	早餐	香噴噴壽司飯	白米、壽司醋				
9/3		海苔片	海苔片				
		玉米溫莎拉	玉米粒、素沙拉醬				
		素鬆	素岩鬆				
		川燙小瓜絲	小黃瓜				
		味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、味噌				
	午餐	夏威夷炒飯	白飯、玉米粒、素蝦仁、鳳梨、素火腿				
		梅汁油豆腐	油豆腐、杏鮑菇、梅粉				
		素丸大瓜	大黃瓜、素丸子、香菇、紅蘿蔔、薑				
		莧菜	莧菜、薑				
		綠豆仙草湯	仙草、綠豆				
	晚餐	白米飯	白米				
	蛋素	糖醋炸蛋	水煮蛋、青椒、番茄醬				
	全素	糖醋凍豆腐	凍豆腐、青椒				
		麻醬干絲	豆干、小豆苗、芝麻、芝麻醬				
		鮮味冬瓜	冬瓜、玉米筍、香菇、薑				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		玉米山藥湯	玉米、山藥、皮絲、薑				