

普台國民小學111年09月05日至111年09月11日菜單

日期	9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11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	高麗菜包	1個	麥片粥	1碗	芝麻包	1個	吐司	2片						
	腐皮針菇	50g	地瓜包	1個	鮮蔬豆包	50g	洋芋蛋沙拉(蛋)	55g						
	炒冬粉	45g	滷油腐	1個	皮絲海結	45g	洋芋美乃滋(全)	50g						
	油燻筍茸	55g	素魷拌海芽	40g	金黃玉米	50g	素火腿	1片						
	油菜	50g	青江菜	50g	高麗菜	50g	綜合堅果	20g						
	蘿蔔味噌湯	1碗	金茸瓠瓜	50g	香醇牛奶	1碗	小黃瓜絲	20g						
							可可牛奶	1碗						
午餐	紫米飯	1碗	白米飯	1.5碗	糙米飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗						
	糖醋麵腸	55g	番茄炒蛋(蛋素)	55g	塔香干片	55g	黃金豆腐	55g						
	水晶餃滷味	50g	番茄豆腐(全素)	50g	茄汁洋芋	50g	小瓜素G	50g						
	鮮味佛手瓜	45g	綜合炸物	45g	大瓜素丸	50g	青江菜	50g						
	福山萵苣	50g	小瓜涼薯	50g	油菜	50g	白玉腐皮湯	1碗						
	薑絲冬瓜湯	1碗	空心菜	50g	地瓜綠豆甜湯	1碗								
		酸辣湯	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						
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份								
晚餐	燕麥飯	1碗	胚芽飯	1.5碗	烏龍炒麵	1.5碗							蔬菜番茄麵疙瘩	1.5碗
	筍干滷蛋(蛋素)	1顆	麻婆豆腐	55g	古早味滷蛋(蛋素)	1顆							照燒豆腸	55g
	筍干油腐(全素)	1個	宮廷年糕	50g	滷豆包(全素)	1個							G薯雙拼	50g
	豆薯干丁	45g	香菇花菜	55g	鮮蔬銀芽	50g							油菜	50g
	玉筍山藥	50g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g							蘿蔔玉米湯	1碗
	莧菜	50g	玉米濃湯	1碗	日式味噌湯	1碗								
	沙茶白菜湯	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
營養成份分析														
蛋白質	73.6	g	70.6	g	86.6	g	44	g		g		g		g
脂肪	60.1	g	54.1	g	67.8	g	71.7	g		g		g		g
醣類	223.8	g	284.5	g	255.9	g	140.1	g		g		g		g
熱量	1730.1	Kcal	1906.8	Kcal	1980.5	Kcal	1381.7	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	高麗菜包	高麗菜包	(三)	早餐	芝麻包	芝麻包
9/5		腐皮針菇	豆皮、金針菇	9/7		鮮蔬豆包	豆包、四季豆、芹菜
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、素火腿、木耳、芝麻			皮絲海結	海帶結、皮絲、薑
		油燜筍茸	筍茸、薑			金黃玉米	玉米粒、紅蘿蔔、素若碎
		油菜	油菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、乾海帶芽、味噌			香醇牛奶	奶粉
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	糙米飯	白米、糙米
		糖醋麵腸	麵腸、鳳梨			塔香干片	豆干、黃豆芽、九層塔
		水晶餃滷味	素水晶餃、四分干、海帶結			茄汁洋芋	馬鈴薯、凍豆腐、毛豆仁、番茄醬
		鮮味佛手瓜	佛手瓜、素蟹若絲、香菇			大瓜素丸	大黃瓜、素丸子、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油菜	油菜、薑
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、素丸子、薑			地瓜綠豆甜湯	綠豆、地瓜
	晚餐	燕麥飯	白米、燕麥		晚餐	烏龍炒麵	小烏龍麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	筍干滷蛋	蛋、筍干		蛋素	古早味滷蛋	蛋、滷包
	全素	筍干油腐	四角油豆腐、筍干		全素	滷豆包	豆包、滷包
		豆薯干丁	豆薯、豆干、毛豆仁			鮮蔬銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳
		玉筍山藥	山藥、玉米筍、紅蘿蔔、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		萵菜	萵菜、薑			日式味噌湯	豆腐、杏鮑菇、味噌
		沙茶白菜湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、薑				
(二)	早餐	麥片粥	白米、麥片	(四)	早餐	吐司	白吐司
9/6		地瓜包	地瓜包	9/8	蛋素	洋芋蛋沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、素沙拉醬
		滷油腐	油豆腐		全素	洋芋美乃滋	馬鈴薯、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、素沙拉醬
		素鮓拌海芽	素鮓餘、乾海帶芽、芝麻、薑			素火腿	素火腿
		青江菜	青江菜			綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾
		金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇			小黃瓜絲	小黃瓜
						可可牛奶	可可粉、奶粉
	午餐	白米飯	白米		午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁
	蛋素	番茄炒蛋	蛋、番茄			黃金豆腐	豆腐
	全素	番茄豆腐	豆腐、番茄			小瓜素G	小黃瓜、豆G、素花枝
		綜合炸物	四季豆、素甜不辣、紫米糕			青江菜	青江菜、薑
		小瓜涼薯	小黃瓜、豆薯、素紅鮓、角螺、薑			白玉腐皮湯	白蘿蔔、豆皮(油皮)
		空心菜	空心菜、薑				
		酸辣湯	竹筍、豆包、紅蘿蔔、木耳				
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐		
		麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑				
		宮廷年糕	高麗菜、年糕、紅蘿蔔、皮絲				
		香菇花菜	花椰菜、杏鮑菇、香菇				
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉、奶油				

