

# 普台國民小學111年09月19日至111年09月25日菜單

日期	9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25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	奶酥吐司	1.5碗	鮮筍粥	2片	奶皇包(蛋素)	1.5碗	麻油麵線	1個	吐司	2片				
	沙茶豆包	1個	草莓小饅頭	55g	豆沙包(全素)	55g	腐皮針菇	1個	鮮菇炒蛋(蛋素)	50g				
	地瓜溫沙拉	1個	香滷油腐	55g	奶油蘭花干	50g	醋溜小瓜	50g	鮮菇豆輪(全素)	45g				
	玉米脆片	50g	薑絲海根	8g	海帶雙結	50g	醬燒海茸	50g	綜合堅果	15g				
	鵝白菜	55g	福山萵苣	55g	素腿高麗菜	55g	莧菜	55g	素火腿片	1片				
	香醇牛奶	10g	素若鬆	1碗	青江菜	1碗	凍腐蔬菜湯	55g	油菜	55g				
					米漿			1碗	豆漿	1碗				
午餐	洋蔥仁飯	1.5碗	香椿炒飯	1碗	糙米飯	1.5碗	胚芽飯	1碗	水餃	1份				
	五更常旺	50g	黑胡椒炒蛋(蛋素)	55g	京醬黑干	50g	南瓜炒蛋(蛋素)	55g	椒鹽豆常	50g				
	季豆干片	55g	黑胡椒干絲(全素)	50g	小瓜素蝦仁	55g	南瓜豆腐煲(全素)	50g	秀菇刺瓜	55g				
	雙色花菜	40g	炸物雙拼	50g	白菜滷	45g	瓠瓜鮮燴	50g	青江菜	55g				
	莧菜	55g	油菜	55g	鵝白菜	55g	豆瓣紫菜	55g	酸辣湯	1碗				
	仙草Q奶	1碗	鮮菇蘿蔔湯	1碗	綠豆薏仁湯	1碗	福山萵苣	55g						
						玉米洋芋湯	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	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	麵線糊	1.5碗	麥片飯	1.5碗	鮮蔬炒板條	1碗	茄汁炒飯	1.5碗					鐵板麵	1.5碗
	冬瓜Q蛋(蛋素)	55g	三杯素G	1個	紅燒蛋(蛋素)	55g	蜜汁干丁	55g					咖哩油腐	1個
	冬瓜凍腐(全素)	50g	彩繪季豆	50g	紅燒豆干(全素)	50g	炸什錦	1份					椒鹽甜不辣	50g
	咖哩年糕	50g	田園山藥	55g	洋芋滷油腐	50g	鵝白菜	55g					青花菜	55g
	甘梅薯條	55g	莧菜	50g	油菜	55g	筍片湯	1碗					金菇豆腐湯	1碗
	高麗菜	55g	海芽味噌湯	55g	綜合火鍋湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	75.3	g	64.9	g	57.1	g	70.2	g	49.2	g		g	16.1	g
脂肪	55.8	g	65.5	g	49.2	g	58.2	g	64.9	g		g	36.8	g
醣類	291.4	g	234.3	g	245.8	g	261.3	g	136.7	g		g	47.5	g
熱量	1969.7	Kcal	1787	Kcal	1653.6	Kcal	1849.7	Kcal	1327.7	Kcal		Kcal	585	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	奶酥吐司	吐司、奶酥醬	(三)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包
9/19		沙茶豆包	豆包、豆薯、紅蘿蔔、素沙茶醬	9/21		豆沙包(全素)	豆沙包
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			奶油蘭花干	蘭花干、奶油
		玉米脆片	玉米脆片			海帶雙結	海帶結、豆皮結、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			素腿高麗菜	高麗菜、素火腿、木耳、薑
		香醇牛奶	奶粉			青江菜	青江菜、薑
						米漿	濃縮米漿
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	糙米飯	白米、糙米
		五更常旺	豆腐、麵腸、酸菜、薑			京醬黑干	黑豆干、杏鮑菇
		四季豆片	四季豆、豆干、紅蘿蔔			小瓜素蝦仁	小黃瓜、蒟蒻蝦仁、木耳
		雙色花菜	青花菜、白花菜、香菇			白菜滷	大白菜、芋頭、豆皮、香菇
		莧菜	莧菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		仙草Q奶	仙草、珍珠、紅茶包、奶粉			綠豆薏仁湯	綠豆、洋蔥仁、二砂
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	鮮蔬炒飯條	飯條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
		蛋素 冬瓜Q蛋(蛋素)	蛋、冬瓜			蛋素 紅燒蛋(蛋素)	蛋、滷包
		全素 冬瓜凍腐(全素)	凍豆腐、冬瓜			全素 紅燒豆干(全素)	豆干、滷包
		咖哩年糕	馬鈴薯、年糕、紅蘿蔔、素咖哩粉			洋芋滷油腐	馬鈴薯、油豆腐、秀珍菇、薑、醬油
		甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉			油菜	油菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			綜合火鍋湯	白蘿蔔、玉米、素黑輪
(二)	早餐	鮮筍粥	白米、竹筍、豆干、紅蘿蔔、香菇	(四)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油
9/20		草莓小饅頭	草莓小饅頭	9/22		腐皮針菇	豆皮、豆芽菜、金針菇
		香油油腐	油豆腐、滷包			醋溜小瓜	小黃瓜、木耳、枸杞
		薑絲海根	海帶根、金針菇、薑			醬燒海茸	海茸、金針菇、素若絲、九層塔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			莧菜	莧菜、薑
		素若鬆	素若鬆			凍腐蔬菜湯	大白菜、凍豆腐、杏鮑菇、角螺、薑
	午餐	香椿炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、青豆仁、豆輪、香椿醬		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		蛋素 黑胡椒炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、紅蘿蔔			蛋素 南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜
		全素 黑胡椒干絲(全素)	豆干、豆薯、紅蘿蔔			全素 南瓜豆腐煲(全素)	豆腐、南瓜
		炸物雙拼	素G塊、素花芝丸			瓠瓜鮮燴	瓠瓜、素丸子、素紅丸
		油菜	油菜、薑			豆瓣紫茄	茄子、薑、豆瓣醬
		鮮菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇			福山萵苣	福山萵苣、薑
						玉米洋芋湯	馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	茄汁炒飯	白米、玉米、豆干、紅蘿蔔、青豆仁
		三杯素G	豆G、小黃瓜、杏鮑菇			蜜汁干丁	豆干、杏鮑菇、芝麻
		彩繪季豆	四季豆、秀珍菇、玉米粒、薑			炸什錦	地瓜、芋頭、麵粉
		田園山藥	山藥、青椒、甜椒			鵝白菜	鵝白菜、薑
		莧菜	莧菜、薑			筍片湯	竹筍、豆輪
		海芽味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌				

