

普台國民小學111年09月19日至111年09月25日菜單

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |

