

普台國民小學111年09月26日至111年10月02日菜單

普台國民小學111年09月26日至111年10月02日菜單														
日期	9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2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	燒餅	1個	壽司飯	1份	夯番薯	1個	鮮蔬米粉湯	1.5碗	豆沙包	1個	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	漢堡	1個
	玉米炒蛋(蛋素)	50g	海苔片	1片	黑糖小饅頭	1個	起司滑蛋(蛋素)	55g	奶香小油丁	55g	芝麻包(全素)	1個	素黑胡椒排	1片
	玉米干丁(全素)	50g	美乃滋玉米	50g	紅燒油腐	1個	起司牛蒡排(奶素)	1片	黑胡椒薯絲	50g	香滷蘭花干	1個	雙菇豆包	50g
	素火腿	1片	素若鬆	10g	洋芋麵筋	45g	芋泥包	50g	巧克力脆片	9g	洋芋溫沙拉	55g	番茄片	1片
	瓠瓜三絲	50g	小黃瓜絲	20g	豆皮高麗菜	55g	蒟蒻雙花	55g	空心菜	55g	塔香海茸	55g	鵝白菜	55g
	福山萵苣	55g	味噌湯	1碗	阿華田	1碗	福山萵苣	55g	香醇牛奶	1碗	高麗菜	50g	奶茶	1碗
	米漿	1碗									豆漿	1碗		
午餐	香Q米飯	1碗	烏龍炒麵	1.5碗	五穀飯	1碗	古早味油飯	1.5碗	糙米飯	1碗	燕麥飯	1碗	紫米飯	1碗
	番茄若醬	45g	南瓜炒蛋(蛋素)	50g	咖哩豆包	55g	蜜汁干丁	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	糖醋炸蛋(蛋素)	1個	海芽炒蛋(蛋素)	50g
	豆皮小瓜	50g	南瓜豆腐(全素)	50g	彩椒什錦	50g	針菇海根	50g	素鬆蒸油腐(全素)	1個	糖醋豆腐(全素)	1個	海芽豆腐煲(全素)	50g
	義式鮮蔬	50g	玉筍青花	55g	油燜桂竹筍	55g	油菜	55g	毛豆干丁	55g	炸什錦	45g	筍絲若羹	55g
	高麗菜	55g	鵝白菜	55g	青江菜	55g	榨菜金針湯	1碗	焗烤蔬菜煲	50g	田園玉米	50g	豆皮白菜	50g
	冬瓜玉米湯	1碗	刺瓜素丸湯	1碗	仙草奶茶	1碗			苜蓿菜	55g	福山萵苣	55g	空心菜	55g
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	麵包	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	糙米飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗	中華炒麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	鐵板麵	1.5碗	小米飯	1碗	茄汁螺旋麵	1.5碗
	薑絲麵常	55g	茄汁凍腐	55g	茶香Q蛋(蛋素)	1個	麻油豆腸	55g	黃金豆腐	50g	沙茶滷味	50g	G薯雙拼	1份
	鮮脆芽菜	50g	鮮菇冬瓜	55g	茶香嫩腐(全素)	1個	黃芽麵筋	50g	芋頭白菜	55g	皮絲若燥	45g	海帶雙結	50g
	山藥總匯	55g	空心菜	45g	鹹酥小吃	45g	小瓜素黑輪	50g	青江菜	55g	鮮菇蒲瓜	45g	苜蓿菜	55g
	青江菜	55g	玉米濃湯	55g	高麗菜	55g	鵝白菜	55g	冬瓜海芽湯	1碗	油菜	55g	蘿蔔素丸湯	1碗
	海結油腐湯	1碗		1碗	清水若羹湯	1碗	洋芋皮絲湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	65.8	g	65.4	g	66.5	g	85	g	75.1	g	75	g	71	g
脂肪	51.9	g	58.5	g	65.1	g	76.9	g	58.7	g	60.6	g	64	g
醣類	263.3	g	285	g	212.8	g	269.6	g	285.1	g	226.7	g	176.2	g
熱量	1783.1	Kcal	1927.3	Kcal	1703.1	Kcal	2110.2	Kcal	1968.5	Kcal	1752.5	Kcal	1564	Kcal

