

普台國民小學111年10月03日至111年10月09日菜單

普台國民小學111年10月03日至111年10月09日菜單														
日期	10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9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	小米粥	1碗	藍莓鬆餅(蛋素)	1份	刈包	1個	麵線糊	1.5碗	薄片吐司	1份				
	芝麻小饅頭	1個	芝麻包(全素)	1個	木須炒蛋(蛋素)	50g	牛奶小饅頭	1個	鮮蔬豆包	55g				
	百頁總匯	55g	茶香豆干	1個	木須干絲(全素)	45g	古早味油腐	1個	蒟蒻拌海芽	40g				
	佃煮洋芋	50g	地瓜溫沙拉	50g	鮮菇大瓜	50g	彩椒豆薯	55g	瓠瓜炒菇	50g				
	福山萵苣	55g	腐皮高麗菜	55g	白玉滷雙結	55g	高麗菜	55g	空心菜	55g				
	素若鬆	9g	鵝白菜	55g	青花菜	55g			黑糖烤奶	1碗				
			香醇牛奶	1碗	米漿	1碗								
午餐	咖哩炒飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	胚芽飯	1碗	紫米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗				
	塔香麵常	50g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	蠔油干片	50g	咖哩凍腐	55g	針菇炒蛋(蛋素)	50g				
	鮮蔬干片	50g	海芽豆腐(全素)	45g	彩椒高麗菜	55g	季豆鮑菇	50g	針菇豆輪(全素)	45g				
	油菜	55g	鮮菇花菜	55g	香滷蘿蔔	45g	鹹水總匯	50g	孜然時蔬	45g				
	珍珠冬瓜露	1碗	大瓜什錦	55g	青江菜	55g	鵝白菜	55g	福山萵苣	55g				
				空心菜	55g	味噌豆腐湯	1碗	芋頭西米露	1碗	冬瓜油腐湯	1碗			
			馬鈴薯山藥湯	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				
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	麥片飯	1碗	沙茶白菜羹麵	1.5碗	白米飯	1碗	茄汁炒麵	1.5碗						
	藥膳滷蛋(蛋素)	1個	蜜汁豆干	45g	皮絲若燥	35g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1個						
	藥膳豆包(全素)	1個	彩椒腰果G	50g	螞蟻上樹	40g	紅燒油腐(全素)	1個						
	鮮味冬瓜	50g	海苔雙薯	45g	小瓜花芝	50g	椒鹽甜不辣	50g						
	壽喜燒白菜	55g	高麗菜	55g	空心菜	55g	油菜	55g						
	青花菜	55g			蘿蔔玉米湯	1碗	薑絲冬瓜湯	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	72.1	g	66.5	g	79	g	68.2	g	42.1	g		g		g
脂肪	54.8	g	62.8	g	54.3	g	61.7	g	48.7	g		g		g
醣類	285	g	257.8	g	316.2	g	209.1	g	172.5	g		g		g
熱量	1921.9	Kcal	1862.3	Kcal	2069.8	Kcal	1664.7	Kcal	1296.7	Kcal		Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	小米粥	白米、小米	(三)	早餐	刈包	刈包
10/3		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭	10/5	蛋素	木須炒蛋(蛋素)	蛋、木耳、紅蘿蔔
		百頁總匯	百頁豆腐、四季豆、甜椒		全素	木須千絲(全素)	豆干、木耳、紅蘿蔔
		佃煮洋芋	馬鈴薯、麵筋			鮮菇大瓜	大黃瓜、素丸子、香菇
		福山萵苣	福山萵苣、薑			白玉滷雙結	白蘿蔔、海帶結、豆干結、薑
		素若鬆	素若鬆			青花菜	青花菜、薑
						米漿	濃縮米漿
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		塔香麵常	麵常、九層塔			蠔油千片	豆干、紅蘿蔔
		鮮蔬千片	黃豆芽、豆干、紅蘿蔔			彩椒高麗菜	高麗菜、甜椒、薑
		油菜	油菜、薑			香油蘿蔔	白蘿蔔、香菇、薑
		珍珠冬瓜露	珍珠、冬瓜糖			青江菜	青江菜、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、味噌
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	白米飯	白米
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包			皮絲若燥	豆干、皮絲、豆薯、素若碎
	全素	藥膳豆包(全素)	豆包、藥膳包			螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、素火腿、木耳、芝麻
		鮮味冬瓜	冬瓜、玉米筍、香菇			小瓜花芝	小黃瓜、素花芝、香菇
		壽喜燒白菜	大白菜、芋頭、竹筍、紅蘿蔔、木耳			空心菜	空心菜、薑
		青花菜	青花菜、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米、薑
		金針昆布湯	金針菇、海帶芽、紅蘿蔔、薑				
(二)	早餐	藍莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、藍莓果醬	(四)	早餐	麵線糊	麵線、竹筍、紅蘿蔔、木耳
10/4		芝麻包(全素)	芝麻包	10/6		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		茶香豆干	豆干、紅茶包			古早味油腐	油豆腐
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			彩椒豆薯	豆薯、青椒、甜椒
		腐皮高麗菜	高麗菜、豆皮、金針菇			高麗菜	高麗菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽			咖哩凍腐	凍豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉
	全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、海帶芽			季豆鮑菇	四季豆、素紅丸、杏鮑菇、薑
		鮮菇花菜	花椰菜、蒟蒻、謝若絲、薑			鹹水總匯	竹筍、油片、香菇、薑
		大瓜什錦	大黃瓜、金針菇、木耳、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
		馬鈴薯山藥湯	馬鈴薯、山藥、玉米筍				
	晚餐	沙茶白菜羹麵	麵條、大白菜、紅蘿蔔、木耳		晚餐	茄汁炒麵	麵條、玉米粒、麵常、杏鮑菇、青豆仁
		蜜汁豆干	豆干、豆薯、芝麻		蛋素	紅燒虎皮蛋(蛋素)	蛋
		彩椒腰果G	青椒、豆G、甜椒、腰果、薑		全素	紅燒油腐(全素)	油豆腐
		海苔雙薯	地瓜薯條、馬鈴薯薯條、海苔粉、椒鹽粉			椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆、椒鹽粉
		高麗菜	高麗菜、薑			油菜	油菜、薑
						薑絲冬瓜湯	冬瓜、素丸子、薑

