

## 普台國民小學111年10月17日至111年10月23日菜單

日期	10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23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	手撕麵包(蛋素)	1份	燒餅	1份	地瓜包	1個	薄片吐司	1份				
	紅燒素G	55g	豆沙包(全素)	1個	塔香炒蛋	55g	奶油椒香小油丁	55g	玉米洋芋沙拉	55g				
	醋溜小瓜	50g	腐皮金針菇	45g	塔香豆包	50g	海帶雙絲	50g	沙茶黑干	55g				
	油菜	50g	地瓜溫沙拉	55g	素火腿片	1片	炒冬粉	50g	巧克力脆片	9g				
	素若鬆	55g	時菇瓠瓜	50g	大瓜什錦	55g	青花菜	55g	高麗菜	55g				
		8g	空心菜	55g	福山萵苣	55g	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗				
午餐			豆漿	1碗	味噌豆腐湯	1碗								
	白米飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	客家板條	1碗	素三鮮燴飯	1.5碗				
	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	55g	三杯黑干	55g	泰式打拋若	40g	咖哩燒蛋	40g	蘑菇醬燒豆輪	50g				
	麻婆豆包(全素)	50g	天婦羅	45g	酸菜紫米糕	55g	咖哩凍腐	50g	孜然烤南瓜	45g				
	敏豆干片	55g	鵝白菜	55g	玉筍青花	55g	甘梅薯條	55g	空心菜	55g				
	關東煮	50g	芋頭西米露	1碗	青江菜	55g	油菜	55g	海芽味噌湯	1碗				
	高麗菜	55g			冬瓜府皮湯	1碗	珍珠奶茶	1碗						
海結紅絲湯	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	紫米飯	1碗	紅小麥飯	1碗	白米飯	1.5碗					鮮蔬麵疙瘩	1.5碗
	家鄉小炒	50g	紅燒蛋	1顆	四喜烤麩	55g	巷口炸醬	1顆					鮮味豆包	50g
	素蚵仔雙酥	45g	紅燒油腐	1個	古早味筍干	45g	豆皮小瓜	55g					椒鹽甜條	45g
	彩繪素腰花	55g	麻油冬瓜	50g	金茸瓠瓜	55g	油燻筍片	45g					空心菜	55g
	福山萵苣	55g	鮮味筍茸	55g	高麗菜	55g	鵝白菜	55g					蘿蔔玉米湯	1碗
			青花菜	55g	白菜豆皮湯	1碗	刺瓜皮絲湯	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	64.5	g	63.9	g	64.4	g	58.1	g	38.4	g		g	13.8	g
脂肪	55.7	g	60.3	g	53.2	g	54	g	49.4	g		g	34	g
醣類	217.7	g	262.2	g	254.6	g	218.6	g	155.4	g		g	58.4	g
熱量	1629.6	Kcal	1846.7	Kcal	1753.6	Kcal	1592.8	Kcal	1220	Kcal		Kcal	594.8	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	燒餅	燒餅
10/17		紅燒素G	豆G、素紅尤、薑	10/19		塔香炒蛋	蛋、豆薯、紅蘿蔔、九層塔
		醋溜小瓜	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳			塔香豆包	豆包、豆薯、紅蘿蔔、九層塔
		油菜	油菜、薑			素火腿片	素火腿
		素若鬆	素肉鬆			大瓜什錦	大黃瓜、金針菇、木耳、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						味噌豆腐湯	豆腐、味噌
	午餐	白米飯	白米		午餐	小米飯	白米、小米
		麻婆粉條蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬			泰式打拋若	豆干、番茄、豆薯、素若碎、九層塔
		麻婆豆包(全素)	豆包、冬粉、薑、豆瓣醬			酸菜紫米糕	紫米糕、馬鈴薯、杏鮑菇、酸菜切絲
		敏豆干片	四季豆、豆干、蒟蒻蟹若絲			玉筍青花	青花菜、玉米筍、角螺、薑絲
		關東煮	白蘿蔔、玉米塊、素若羹			青江菜	青江菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			冬瓜府皮湯	冬瓜、豆皮、薑
		海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑				
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	紅小麥飯	白米、紅小麥
		家鄉小炒	豆干、西洋芹、紅蘿蔔、薑			四喜烤麩	烤麩、秀珍菇、甜椒、栗子、毛豆、白果、薑
		素蚵仔雙酥	素蚵仔酥、杏鮑菇、九層塔			古早味筍干	筍干、酸菜、薑
		彩繪素腰花	青椒、素腰花、甜椒、薑			金茸瓠瓜	瓠瓜、金針菇、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑
						白菜豆皮湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	地瓜包	地瓜包
10/18		豆沙包(全素)	豆沙包	10/20		奶油椒香小油丁	油豆腐丁、奶油
		腐皮金針菇	金針菇、豆皮			海帶雙絲	海帶絲、豆干、紅蘿蔔
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			炒冬粉	高麗菜、冬粉、素火腿、木耳
		時蔬瓠瓜	瓠瓜、紅蘿蔔、香菇、薑			青花菜	青花菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			米漿	濃縮米漿
		豆漿	豆漿原汁				
	午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁		午餐	客家板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
		三杯黑干	黑豆干、馬鈴薯、九層塔、薑			咖哩燒蛋	蛋、青豆仁、素咖哩粉
		天婦羅	地瓜、南瓜			咖哩凍腐	凍豆腐、青豆仁、素咖哩粉
		鵝白菜	鵝白菜、薑			甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂			油菜	油菜、薑
						珍珠奶茶	珍珠、紅茶包、奶粉、二砂
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	白米飯	白米
		紅燒蛋	蛋			巷口炸醬	豆干、玉米粒、素若碎
		紅燒油腐	油豆腐			豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、角螺
		麻油冬瓜	冬瓜、凍豆腐、紅蘿蔔、薑、麻油			油燻筍片	竹筍、素紅尤、香菇、薑
		鮮味筍茸	筍茸、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		青花菜	青花菜、薑			刺瓜皮絲湯	大黃瓜、素丸子、薑
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳				

