

# 普台國民小學111年10月24日至111年10月30日菜單

日期	10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30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	高麗菜包	1個	麥片粥	1碗	薄片吐司	1份	米粉湯	1碗	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	香噴噴壽司飯	1份
	腐皮洋薯	45g	香滷四角油	1個	玉米炒蛋(蛋素)	55g	刈包	1個	芝麻包(全素)	1個	筍絲炒蛋(蛋素)	55g	海苔片	1片
	香滷小豆干	55g	黑糖小饅頭	1個	玉米干丁(全素)	50g	榨菜三絲	45g	沙茶干片	50g	筍絲豆輪(全素)	50g	美乃滋玉米	50g
	大瓜麵筋	50g	咖哩花菜	55g	素火腿片	1片	芝麻糖粉	10g	玉米脆片	10g	黑胡椒薯絲	50g	素若鬆	9g
	空心菜	55g	福山萵苣	55g	洋玉溫沙拉	50g	高麗菜	55g	鮮菇瓢瓜	55g	蒟蒻海帶	50g	小黃瓜絲	20g
	米漿	1碗	豆漿	10g	青江菜	55g			青花菜	55g	鵝白菜	55g	味噌豆腐湯	1碗
					阿華田	1碗			香醇牛奶	1碗	豆漿	1碗		
午餐	香椿炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗	胚芽飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗	麥片飯	1碗	地瓜飯	1碗	糙米飯	1碗
	海苔蒸蛋(蛋素)	50g	味噌燒豆腐	55g	糖醋麵腸	55g	鹽酥G	50g	黑胡椒炒蛋(蛋素)	55g	泡菜部隊鍋	55g	南瓜炒蛋(蛋素)	55g
	素鬆蒸油腐(全素)	45g	關東煮	55g	金茸冬瓜	45g	豆薯彩絲	45g	黑胡椒干絲(全素)	45g	薑絲海草	50g	南瓜豆腐煲(全素)	50g
	鹹酥小吃	50g	什錦敏豆	45g	焗烤蔬菜煲	50g	空心菜	55g	彩椒花芝	50g	鐵板豆芽菜	50g	招牌滷味	55g
	青花菜	55g	鵝白菜	55g	油菜	55g	芋頭西米露	1碗	咖哩洋芋	55g	青江菜	55g	彩繪季豆	50g
	地瓜芋圓湯	1碗	薑絲海芽湯	1碗	沙茶羹湯	1碗			福山萵苣	55g	仙草雙Q奶	1碗	高麗菜	55g
									蘿蔔玉米湯	1碗			冬瓜皮絲湯	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	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	香Q米飯	1碗	麵線糊	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	紫米飯	1碗	榨醬麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	咖哩燴麵	1.5碗
	皮絲若燥	40g	家常滷蛋(蛋素)	1個	黑胡椒豆腸	55g	照燒滷蛋(蛋素)	1個	椒鹽豆腐	60g	蘑菇醬烤麩	50g	五香油腐	1個
	彩椒腰果G丁	50g	家常豆干(全素)	1個	什菇玉米	50g	照燒豆腐	1個	鮮菇高麗菜	55g	脆常花椰	55g	G薯雙拼	1份
	皇芽鮮蔬	50g	香草薯塊	55g	蒙古鮮蔬	55g	彩椒大瓜	50g	油菜	55g	梅汁山藥	50g	油菜	55g
	青江菜	55g	小瓜凍腐	50g	青花菜	55g	海帶雙結	45g	筍片油腐湯	1碗	空心菜	55g	大瓜素丸湯	1碗
	茶壺湯	1碗	高麗菜	55g	日式味噌湯	1碗	鵝白菜	55g			鄉村羅宋湯	1碗		
							若骨茶湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	61.8	g	60.6	g	65.9	g	61.9	g	61	g	90.4	g	60.9	g
脂肪	53	g	52.2	g	62.5	g	50.3	g	55.3	g	81.1	g	54.8	g
醣類	227.3	g	139.2	g	247.1	g	265.7	g	194.4	g	265.4	g	222.1	g
熱量	1633.4	Kcal	1669.5	Kcal	1814.4	Kcal	1736.4	Kcal	1519.2	Kcal	2153.1	Kcal	1625.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	高麗菜包	高麗菜包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
10/24		腐皮洋薯	豆薯、豆皮	10/26	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
		香油小豆干	豆干、薑		全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、紅蘿蔔、蔴			素火腿片	素火腿片
		空心菜	空心菜、薑			洋玉溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		米漿	濃縮米漿			青江菜	青江菜、薑
						阿華田	阿華田、奶粉、二砂
	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	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、海苔			糖醋麵腸	麵腸、杏鮑菇、薑
	全素	素鬆蒸油腐(全素)	油豆腐、素若鬆			金茸冬瓜	冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑
		鹹酥小吃	四季豆、素芋頭糕			焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲
		青花菜	花椰菜、薑			油菜	油菜、薑
		地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂			沙茶羹湯	大白菜、素若羹、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		皮絲岩燥	豆干、皮絲、白蘿蔔、素若碎			黑胡椒豆腸	豆腸、馬鈴薯、素紅尤、黑胡椒
		彩椒腰果G丁	青椒、豆G、甜椒、腰果、薑			什菇玉米	玉米粒、四季豆、袖珍菇、杏鮑菇、薑
		皇芽鮮蔬	黃豆芽、素允條絲、香菇、薑			蒙古鮮蔬	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳
		青江菜	青江菜、薑			青花菜	花椰菜、薑
		茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳			日式味噌湯	豆腐、味噌
(二)	早餐	麥片粥	白米、麥片	(四)	早餐	米粉湯	米粉、豆芽菜、豆包、紅蘿蔔、木耳
10/25		香油四角油	油豆腐、薑	10/27		刈包	刈包
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		咖哩花菜	花椰菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉			芝麻糖粉	芝麻、糖粉
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		豆漿	豆漿				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	茄汁炒飯	白米、玉米粒、麵腸、紅蘿蔔、青豆仁
		味噌燒豆腐	豆腐、味噌			鹽酥G	百頁豆腐、素鹹酥G
		關東煮	白蘿蔔、豆干、玉米筍、紅蘿蔔			豆薯彩絲	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		什錦敏豆	四季豆、蒟蒻蟹若絲、香菇、薑			空心菜	空心菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
		薑絲海芽湯	金針菇、乾海帶芽、紅蘿蔔、薑				
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	家常滷蛋(蛋素)	蛋		蛋素	照燒滷蛋(蛋素)	蛋
	全素	家常豆干(全素)	豆干		全素	照燒豆腐	豆腐
		香草薯塊	馬鈴薯、地瓜、義式香			彩椒大瓜	大黃瓜、彩椒、木耳、薑
		小瓜凍腐	小黃瓜、凍豆腐、素紅尤			海帶雙結	海帶結、豆干結、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
						若骨茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若骨茶包

