

普台國民小學111年10月31日至111年11月06日菜單

日期	10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6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	奶皇包(蛋素)	1份	糙米粥	1碗	薄片吐司	1份	燒餅	1份	藍莓鬆餅(蛋素)	1份				
	芝麻包(奶素)	1份	五香油腐	1個	玉米炒蛋(蛋素)	55g	醬爆豆包絲	50g	豆沙包(全素)	1份				
	茶香干丁	55g	芝麻小饅頭	1個	玉米干丁(全素)	50g	素火腿片	1片	筍香花干	50g				
	炒冬粉	50g	佃煮洋芋	50g	蒟蒻海芽	45g	奶香洋芋絲	50g	玉米小瓜	50g				
	豆皮大瓜	55g	油菜	55g	地瓜溫沙拉	50g	芥藍菜	55g	綜合脆片	9g				
	青江菜	55g	素若鬆	10g	福山萵苣	55g	豆漿	1碗	青花菜	55g				
	米漿	1碗			奶茶	1碗			香醇牛奶	1碗				
午餐	紫米飯	1碗	水餃	1份	小米飯	1碗	麥片飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗				
	番茄炒蛋(蛋素)	55g	黑干滷味	55g	三杯油腐	55g	麻婆豆腸	50g	黑胡椒干片	55g				
	番茄豆腐(全素)	55g	手工菜炸	1份	客家小炒	50g	白磚青花	55g	炸雙裸	40g				
	海帶三絲	50g	鵝白菜	55g	筍片皮絲	50g	鮮味冬瓜	50g	油菜	55g				
	金菇瓠瓜	50g	酸辣湯	1碗	高麗菜	55g	青江菜	55g	金茸海芽湯	1碗				
	青花菜	55g			蘿蔔玉米湯	1碗	地瓜西米露	1碗						
	綠豆薏仁湯	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	沙茶白菜羹麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	香Q米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗					白醬螺絲麵	1.5碗
	什錦素G	55g	香椿滷蛋(蛋素)	1顆	咖哩凍腐	55g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1個					椒鹽豆腐	60g
	醋溜小瓜	50g	香椿豆包(全素)	1個	塔香海草	50g	紅燒蘭花干(全素)	50g					紅尤雙花	55g
	山藥總匯	50g	泰式洋薯絲	50g	鮮菇瓠瓜	50g	薯條雙拼	1份					油菜	55g
	福山萵苣	55g	冬瓜燒油片	50g	油菜	55g	鵝白菜	55g					海芽蘿蔔湯	1碗
			芥藍菜	55g	大瓜素丸湯	1碗	南瓜牛奶湯	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	43.7	g	62.5	g	45.9	g	65.4	g	36.8	g		g	12.6	g
脂肪	46.4	g	64.5	g	59.6	g	64.1	g	48.8	g		g	35.6	g
醣類	151.5	g	124.6	g	109.3	g	181	g	87.6	g		g	32.7	g
熱量	1199.4	Kcal	1327.5	Kcal	1157.8	Kcal	1562.8	Kcal	937.1	Kcal		Kcal	501.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
10/31		芝麻包(奶素)	芝麻包	11/2		玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
		茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包			玉米干丁(全素)	豆干、玉米粒、紅蘿蔔
		炒冬粉	高麗菜、冬粉、素火腿、木耳			茼蒿海芽	茼蒿、若絲、乾海帶芽、芝麻、薑
		豆皮大瓜	大黃瓜、豆皮(油皮)、香菇			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
		青江菜	青江菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		米漿	濃縮米漿			奶茶	紅茶包、奶粉、二砂
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	小米飯	白米、小米
		番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄			三杯油腐	油豆腐、馬鈴薯、
		番茄豆腐(全素)	豆腐丁、番茄			客家小炒	豆干、西芹、素魷絲
		海帶三絲	海帶絲、豆干、紅蘿蔔、薑			筍片皮絲	竹筍、皮絲、木耳、薑
		金菇瓠瓜	瓠瓜、金針菇、木耳			高麗菜	高麗菜、薑
		青花菜	花椰菜、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	沙茶白菜羹麵	油麵、大白菜、紅蘿蔔、木耳、素沙茶		晚餐	香Q米飯	白米
		什錦素G	豆G、青椒、杏鮑菇、甜椒、薑			咖哩凍腐	凍豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁
		醋溜小瓜	小黃瓜、茼蒿脆帶、紅蘿蔔			塔香海茸	海茸、豆干、金針菇、薑
		山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍			鮮菇瓠瓜	瓠瓜、香菇、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油菜	油菜、薑
						大瓜素丸湯	大黃瓜、素丸子
(二)	早餐	糙米粥	白米、小米	(四)	早餐	燒餅	燒餅
11/1		五香油腐	油豆腐	11/3		醬爆豆包絲	豆包、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭			素火腿片	素火腿
		佃煮洋芋	馬鈴薯、麵筋			奶香洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔
		油菜	油菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		素若鬆	素肉鬆			豆漿	黃豆、二砂
	午餐	水餃	素水餃		午餐	麥片飯	白米、麥片
		黑干滷味	豆干、紫米糕、杏鮑菇			麻婆豆腸	豆腸、薑、豆瓣醬
		手工菜炸	南瓜、芋頭、芹菜、麵粉			白磚青花	花椰菜、百頁豆腐、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			鮮味冬瓜	冬瓜、玉米筍、香菇、薑
		酸辣湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			青江菜	青江菜、薑
						地瓜西米露	地瓜、西谷米、奶粉、二砂
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎
		香椿滷蛋(蛋素)	蛋、香椿若燥			紅燒虎皮蛋(蛋素)	蛋
		香椿豆包(全素)	豆包、香椿若燥			紅燒蘭花干(全素)	蘭花干
		泰式洋薯絲	豆薯、番茄			薯條雙拼	地瓜薯條、馬鈴薯薯條、四季豆、椒鹽粉
		冬瓜燒油片	冬瓜、豆干、香菇			鵝白菜	蚵白菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			南瓜牛奶湯	南瓜、馬鈴薯、素玉米濃湯粉
		榨菜三絲湯	榨菜、紅蘿蔔、木耳				

