

普台國民小學111年11月07日至111年11月13日菜單

日期	11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13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(蛋奶素)	1份	夯番薯	1份	刈包	1個	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份	香噴噴壽司飯	1份
	木須炒蛋(蛋素)	55g	豆沙包(全素)	1個	牛奶小饅頭	1個	芽菜油片絲	55g	醬爆干片	55g	奶香炒蛋(蛋素)	55g	海苔片	1片
	木須干絲(全素)	50g	海帶雙絲	50g	和風小豆干	50g	素火腿片	1份	田園玉米	50g	奶香腐皮(全素)	50g	美乃滋玉米	45g
	黑糖小饅頭	1個	小瓜玉筍	50g	黃芽麵筋	50g	海結蘿蔔	50g	芝麻海芽	40g	洋芋溫沙拉	50g	素若鬆	10g
	瓜子凍豆腐	55g	巧克力脆片	10g	小白菜	55g	高麗菜	55g	番茄蔬菜湯	1碗	起司片	1片	小黃瓜絲	20g
	芥藍菜	55g	福山萵苣	55g	米漿	1碗	豆漿	1碗			奶綠	1碗	味噌豆腐湯	1碗
	豆漿	15g	香醇牛奶	1碗										
午餐	咖哩炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	什錦燴飯	1.5碗	糙米飯	1碗
	酸菜麵常	55g	番茄炒蛋(蛋素)	55g	鹹酥G	50g	紅絲炒蛋(蛋素)	55g	香菇若躁	45g	黑胡椒油豆腐	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	50g
	綜合炸物	50g	番茄豆腐(全素)	55g	白菜滷	50g	紅絲干片(全素)	55g	鮑菇花菜	50g	鐵板芽菜	50g	素鬆蒸油腐(全素)	1個
	油菜	55g	鮮菇冬瓜	50g	薑絲海茸	45g	孜然時蔬	50g	奶香豆腐	50g	芥藍菜	55g	枸杞大瓜	50g
	大瓜素丸湯	1碗	螞蟻上樹	55g	青江菜	55g	油菜	55g	福山萵苣	55g	薑絲冬瓜湯	1碗	三杯豆G	55g
			小白菜	55g	日式味噌湯	1碗	結頭腐皮湯	1碗	綠豆地瓜圓	1碗			高麗菜	55g
			鳳梨山粉圓	1碗									珍珠奶茶	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	中華炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗	麥片飯	1碗	鐵板麵	1.5碗	五穀飯	1碗	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗
	香椿若躁	45g	鮮蔬豆包	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1個	蘑菇醬豆常	55g	糖醋炸蛋(蛋素)	1個	四喜烤麩	55g	滷味小吃	55g
	鹹水筍片	50g	關東煮	50g	茶香油腐(全素)	1個	蒟蒻天婦羅	1份	糖醋油腐(全素)	1個	梅汁山藥	50g	紅尤雙花	50g
	紅尤高麗菜	50g	芥藍菜	55g	咖哩洋芋	55g	紅尤大瓜	55g	椒鹽季豆雙菇	40g	薑絲雲耳	45g	福山萵苣	55g
	青花菜	55g	沙茶若羹湯	1碗	小瓜花芝	50g	小白菜	55g	青江菜	55g	油菜	55g	玉米濃湯	1碗
	冬瓜海芽湯	1碗			青花菜	55g	肉骨茶湯	1碗	榨菜三絲湯	1碗	大瓜豆皮湯	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	102.6	g	68.1	g	72.5	g	70.9	g	58.1	g	72	g	52.3	g
脂肪	55.9	g	56.2	g	59.3	g	58.5	g	49.9	g	61.8	g	46.3	g
醣類	438	g	270.8	g	271.3	g	253.7	g	220.5	g	259.4	g	246.7	g
熱量	2665.5	Kcal	1861.1	Kcal	1909.2	Kcal	1825.8	Kcal	1563.5	Kcal	1881.3	Kcal	1612.2	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	夯番薯	地瓜
11/7		木須炒蛋(蛋素)	蛋、木耳、紅蘿蔔	11/9		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		木須干絲(全素)	豆干、木耳、紅蘿蔔			和風小豆干	豆干、秀珍菇
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑
		瓜仔凍豆腐	凍豆腐、豆薯、麻油瓜、香菇			小白菜	小白菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、漿			米漿	濃縮米漿
		豆漿	豆漿				
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉		午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		酸菜麵常	麵腸、酸菜、薑			鹹酥G	杏鮑菇、素鹹酥G、九層塔、椒鹽粉
		綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣			白菜滷	大白菜、杏鮑菇、角螺、木耳
		油菜	油菜、薑			薑絲海茸	海茸、金針菇、薑
		大瓜素丸湯	大黃瓜、素丸子			青江菜	青江菜、薑
						日式味噌湯	豆腐、金針菇、味噌
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		香椿岩燥	豆干、白蘿蔔、香菇、素若碎、香椿醬			茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包
		鹹水筍片	竹筍、素G丁、紅蘿蔔			茶香油滷(全素)	油豆腐、紅茶包
		紅尤高麗菜	高麗菜、素紅尤、薑			咖哩洋芋	馬鈴薯、凍豆腐、紅蘿蔔、素咖哩粉
		青花菜	青花菜、薑			小瓜花芝	小黃瓜、素花芝、甜椒
		冬瓜海芽湯	冬瓜、金針菇、乾海帶芽、薑			青花菜	青花菜、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
(二)	早餐	手撕麵包(蛋奶素)	手撕麵包	(四)	早餐	刈包	刈包
11/8		豆沙包(全素)	豆沙包	11/10		芽菜油片絲	油片絲、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳
		海帶雙絲	海帶絲、豆干、金針菇、漿			素火腿片	素火腿
		小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、薑			海結蘿蔔	白蘿蔔、海帶結、茼蒿小卷、薑
		巧克力脆片	巧克力脆片			高麗菜	高麗菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			豆漿	黃豆、二砂
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬
		番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄			紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔
		番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄			紅絲干片(全素)	豆干、紅蘿蔔
		鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、紅蘿蔔、角螺、薑			孜然時蔬	馬鈴薯、地瓜、毛豆仁、孜然粉、椒鹽粉
		螞蟻上樹	高麗菜、冬粉、木耳、芝麻			油菜	油菜、薑
		小白菜	小白菜、薑			結頭腐皮湯	結頭菜、紅蘿蔔、角螺
		鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂				
	晚餐	中華炒麵	油麵、豆芽菜、紅蘿蔔、素若絲、香菇		晚餐	麥片飯	白米、麥片
		鮮蔬豆包	豆包、四季豆、素尤餘絲			磨菇醬豆常	豆常、杏鮑菇、番茄角
		關東煮	白蘿蔔、素黑輪、玉米、茼蒿小卷			芽絲天婦羅	芋頭、牛蒡絲、香菜、麵粉
		芥藍菜	芥藍菜、薑			紅尤大瓜	大黃瓜、素紅尤、香菇
		沙茶若菜湯	大白菜、素若菜、紅蘿蔔、木耳			小白菜	小白菜、薑
						肉骨茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、肉骨茶包

