

普台國民小學111年11月14日至111年11月20日菜單

日期	11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20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	麥片粥	1碗	麻油麵線	1份	薄片吐司	1份	高麗菜包	1份	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	黑糖小饅頭	1個	腐皮芽菜	55g	醬油炒蛋(蛋素)	55g	椒香小油丁	55g	芝麻包(全素)	1份				
	玉米干丁	50g	醋溜小瓜	50g	醬油炒豆包(全素)	55g	炒冬粉	50g	香滷油腐	1個				
	冬瓜封	50g	油菜	11g	素沙拉醬	9g	芥藍菜	55g	鮮蔬芽菜	55g				
	福山萵苣	1碗	白菜蔬菜湯	1碗	素腿花菜	55g	日式味噌湯	1碗	小瓜玉筍	50g				
	素若鬆	8g			青江菜	55g			青花菜	55g				
午餐	紅小麥飯	1碗	素鹹餘炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	小米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗				
	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	黑椒豆G	5g	筍香蘭花干	50g	塔香炒滷味	55g	麻油凍腐	55g				
	古早味油腐(全素)	55g	豆香大瓜	50g	彩椒高麗菜	50g	秀菇季豆	50g	泡菜黑輪	50g				
	關東煮	50g	鵝白菜	55g	海帶雙結	55g	竹筍炒若絲	55g	油菜	55g				
	彩椒素腰花	50g	玉米牛奶湯	1碗	福山萵苣	55g	高麗菜	55g	蘿蔔玉米湯	1碗				
	青花菜	55g			綠豆QQ湯	1碗	茶壺湯	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	咖哩濃湯麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	客家板條	1.5碗	糙米飯	1碗					南瓜米粉	1.5碗
	番茄豆腐煲	55g	藥膳滷蛋(蛋素)	1個	鹹酥G	50g	紅燒蛋(蛋素)	1個					五更常旺	55g
	花芝雙拼	1份	藥膳豆干(全素)	1個	奶香洋芋	55g	紅燒豆包(全素)	1個					甘梅地瓜	45g
	海帶雙色	50g	芋香白菜滷	50g	油菜	55g	鳳梨木耳	45g					油菜	55g
	青江菜	55g	西芹炒雙菇	55g	枸杞大瓜湯	1碗	白菜素翅羹	50g					結頭素丸湯	1碗
			芥藍菜	55g			鵝白菜	55g						
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	38.7	g	51	g	57.9	g	51.5	g	25.4	g		g	16	g
脂肪	48.8	g	52.9	g	61.6	g	53.3	g	39.9	g		g	37.2	g
醣類	92.4	g	163	g	117.5	g	154	g	90.2	g		g	39	g
熱量	963	Kcal	1331.7	Kcal	1255.6	Kcal	1301.8	Kcal	821.1	Kcal		Kcal	555.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麥片粥	白米、麥片	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
11/14		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	11/16	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔
		玉米千丁	玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁		全素	醬油炒豆包(全素)	豆包、四季豆、紅蘿蔔
		冬瓜封	冬瓜、皮絲、香菇、素若碎、薑			素沙拉醬	素沙拉醬
		福山萵苣	福山萵苣、薑			素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇
		素若鬆	素若鬆			青江菜	青江菜、薑
						豆漿	黃豆、二砂
	午餐	紅小麥飯	白米、紅小麥		午餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、皮絲			筍香蘭花干	蘭花干、筍干
	全素	古早味油腐(全素)	油豆腐、金針菇			彩椒高麗菜	高麗菜、甜椒、木耳、薑
		關東煮	白蘿蔔、素黑輪、玉米筍、紅蘿蔔、薑			海帶雙結	海帶結、豆皮結、紅蘿蔔、薑
		彩椒素腰花	豆薯、青椒、素腰花、甜椒、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		青花菜	花椰菜、薑			綠豆QQ湯	綠豆、QQ、二砂
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	咖哩濃湯麵	小烏龍麵、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇		晚餐	客家板條	板條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳
		番茄豆腐煲	豆腐、番茄、四季豆、玉米粒			鹹酥G	杏鮑菇、素鹹酥G丁、九層塔、椒鹽粉
		花芝雙拼	素花芝圈、1/4薯條、椒鹽粉			奶香洋芋	馬鈴薯、南瓜、素紅尤、素玉米濃湯粉、奶粉
		海帶雙色	海帶絲、豆干、薑			油菜	油菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			枸杞大瓜湯	大黃瓜、豆皮(油皮)、薑、枸杞
(二)	早餐	麻油麵線	白麵線、麻油	(四)	早餐	高麗菜包	高麗菜包
11/15		腐皮芽菜	豆皮(油皮)、豆芽菜、紅蘿蔔	11/17		椒香小油丁	油豆腐、黑胡椒、奶油
		醋溜小瓜	小黃瓜、木耳、枸杞			炒冬粉	高麗菜、冬粉、素火腿、木耳
		油菜	油菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		白菜蔬菜湯	大白菜、凍豆腐、杏鮑菇、角螺、薑			日式味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌
	午餐	素鹹餘炒飯	白米、高麗菜、素圭餘、紅蘿蔔		午餐	小米飯	白米、小米
		黑椒豆G	豆G、青椒、杏鮑菇、甜椒			塔香炒滷味	豆干、紫米糕、杏鮑菇、九層塔、薑
		豆香大瓜	大黃瓜、黃豆、紅蘿蔔、薑			秀菇季豆	四季豆、素紅尤、秀珍菇、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			竹筍炒若絲	竹筍、紅蘿蔔、木耳、素若絲、薑
		玉米牛奶湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿、奶粉			高麗菜	高麗菜、薑
						茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、香菇
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	糙米飯	白米、糙米
	蛋素	藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、藥膳包		蛋素	紅燒蛋(蛋素)	蛋
	全素	藥膳豆干(全素)	豆干、藥膳包		全素	紅燒豆包(全素)	豆包
		芋香白菜滷	大白菜、芋頭、紅蘿蔔、豆皮(油皮)、木耳			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑
		西芹炒雙菇	西芹、袖珍菇、杏鮑菇、紅蘿蔔			白菜素翅羹	大白菜、竹筍、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		海芽金菇湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑			黃芽番茄湯	黃豆芽、番茄、豆皮(油皮)

