普台國民小學111年11月21日至111年11月27日菜單

日期	11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		11月26日		11月27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	五穀粥	1碗	米粉湯	1份	薄片吐司	1碗	墨西哥捲餅	1份	香噴噴壽司飯	1份				
	彩繪豆腐	55g	滷豆干	8g	藍莓果醬	1個	咖哩炒蛋(蛋素)	55g	海苔片	1片				
	芝麻小饅頭	1個	大瓜麵筋	55g	鮮蔬豆雞	50g	咖哩豆包絲(全素)	50g	美乃滋玉米	45g				
	麻瓜燒白玉	50g	牛奶小饅頭	50g	地瓜溫沙拉	1個	鐵板豆芽	50g	素若鬆	8g				
	鵝白菜	55g	福山萵苣	55g	高麗菜	55g	芥藍菜	55g	小黃瓜絲	20g				
	豆棗	20g		1碗	奶茶		豆漿	1碗	味噌豆腐湯	1碗				
午餐	韓式拌飯	1.5碗	地瓜飯	1碗	古早味炒飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗				
	海芽金茸油腐	55g	洋薯炒蛋(蛋素)	55g	照燒黑干	55g	泰式打拋若	45g	咕咾麵常	50g				
	醋溜小瓜	50g	洋薯豆包絲(全素)	55g	油燜桂竹筍	50g	家鄉小炒	55g	G薯雙拼	1份				
	青花菜	55g	湖南豆腐	55g	青江菜	55g	蒙古鮮蔬	50g	福山萵苣	55g				
	馬鈴薯濃湯	1碗	白菜滷	50g	海結紅絲湯	1碗	鵝白菜	55g	若骨茶湯	1碗				
			油菜	55g			仙草奶茶	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	光泉奶酪	一份						
晚餐	香Q米飯	1碗	酸辣湯麵	1.5碗	糙米飯	1碗	炸醬麵	1.5碗					茄汁通心粉	1碗
	滷蛋素燥(蛋素)	1個	藥膳豆輪	1個	糖醋炸蛋(蛋素)	1個	麻油油腐丁	55g					黃金豆腐	55g
	油腐素燥(全素)	1個	秀菇季豆	50g	糖醋蘭花干(全素)	1個	什錦芋頭糕	45g					鮮味雙花	55g
	時蔬炒寬粉	50g	孜然時蔬	55g	小瓜豆常	55g	油菜	55g					福山萵苣	55g
	薑絲海根	5g	芥藍菜	55g	芋香白菜	50g	清水若羹湯	1碗					南瓜濃湯	1碗
	高麗菜	55g			青花菜	55g								
	四神湯	1碗			薑絲冬瓜湯	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	69.2	g	67.7	g	65.2	g	68.4	g	40.7	g		g	12.3	g
脂肪	52.8	g	60	g	58.7	g	56.6	g	45.6	g		g	34.8	g
醣類	283.6	g	207.2	g	286.7	g	243.9	g	186.3	g		g	38.5	g
熱量	1885.1	Kcal	1639.6	Kcal	1935.6	Kcal	1758.6	Kcal	1319.2	Kcal		Kcal	516.6	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	五穀粥	白米、五穀米	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
11/21		彩繪豆腐	豆腐、四季豆、玉米粒、紅蘿蔔	11/23		藍莓果醬	藍莓果醬
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭			鮮蔬豆雞	豆G、四季豆、杏鮑菇、薑
		麻瓜燒白玉	白蘿蔔、杏鮑菇、麻油瓜、薑			地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬
		鵝白菜	蚵白菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑
		豆棗	豆棗			奶茶	紅茶包、奶粉、二砂
	午餐	韓式拌飯	白米、黃豆芽、油片、素火腿、木耳、香油		午餐	古早味炒飯	白米、玉米粒、皮絲、紅蘿蔔、薑
		海芽金茸油腐	油豆腐、金針菇、海帶芽			照燒黑干	豆干、甜椒、芝麻
		醋溜小瓜	小黃瓜、素紅尤、木耳、薑			油燜桂竹筍	桂竹筍、素若絲、薑
		青花菜	青花菜、薑			青江菜	青江菜、薑
		馬鈴薯濃湯	馬鈴薯、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉			海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		滷蛋素燥(蛋素)	蛋、素若碎			糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、青豆仁
		油腐素燥(全素)	油豆腐、素若碎			糖醋蘭花干(全素)	蘭花干、青豆仁
		時蔬炒寬粉	豆芽菜、寬冬粉、油片、紅蘿蔔			小瓜豆常	豆常、小黃瓜、香菇
		薑絲海根	海帶根、金針菇、薑			芋香白菜	大白菜、芋頭、筍干、香菇
		高麗菜	高麗菜、薑			青花菜	青花菜、薑
		四神湯	馬鈴薯、皮絲、洋薏仁、芡實、茯苓			薑絲冬瓜湯	冬瓜、素丸子、薑
(二)	早餐	米粉湯	米粉、豆芽菜、豆包、紅蘿蔔、香菇	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
11/22		滷豆干	豆干、薑	11/24		咖哩炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、素咖哩粉
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、薑			咖哩豆包絲(全素)	豆包、馬鈴薯、素咖哩粉
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			鐵板豆芽	豆芽菜、芹菜、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
						豆漿	豆漿原汁、二砂
	午餐	地瓜飯	白米、地瓜		午餐	香Q米飯	白米
		洋薯炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯			泰式打拋若	皮絲、番茄、豆薯、素若碎、九層塔
		洋薯豆包絲(全素)	豆包、豆薯			家鄉小炒	豆干、西洋芹、木俺、薑
		湖南豆腐	豆腐、紅蘿蔔、豆豉			蒙古鮮蔬	高麗菜、甜椒、木耳、素沙茶醬
		白菜滷	大白菜、素紅尤、木耳、豆皮、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		油菜	油菜、薑			仙草奶茶	鮮草、紅茶包、奶粉、二砂
		綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	酸辣湯麵	白油麵、竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳		晚餐	炸醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
		藥膳豆輪	豆輪、白蘿蔔、薑、藥膳包			麻油油腐丁	油豆腐、玉米、素紅尤、薑、麻油
		秀菇季豆	四季豆、秀珍菇、玉米筍、薑			什錦芋頭糕	素芋頭糕、四季豆、素甜不辣
		孜然時蔬	馬鈴薯、南瓜、孜然粉、椒鹽粉			油菜	油菜、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			清水若羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔、芹菜

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	香噴噴壽司飯	白米、壽司醋	(日)	早餐		
11/25		海苔片	海苔片	11/27			
		美乃滋玉米	玉米粒、素沙拉醬				
		素若鬆	素若鬆				
		小黃瓜絲	小黃瓜				
		味噌豆腐湯	豆腐、味噌				
	午餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬		午餐		
		咕咾麵常	麵常切片、杏鮑菇				
		G薯雙拼	素G塊、薯條、椒鹽粉				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
		若骨茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若骨茶包				
	晚餐				晚餐	茄汁通心粉	通心粉、玉米粒、素火腿、杏鮑菇、青豆仁、番茄醬
						黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉
						鮮味雙花	青花菜、白花菜、素蝦仁、薑
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉、奶粉
(六)	早餐						
11/26							
	午餐						
	晚餐						