

普台國民小學111年11月28日至111年12月04日菜單

日期	11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4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	地瓜粥	1碗	餐包(蛋素)	1個	薄片吐司	1份	高麗菜粥	1碗	刈包	1個	燒餅	1份	巧克力鬆餅(蛋素)	1份
	黑糖小饅頭	1個	豆沙包(全素)	1個	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	牛奶小饅頭	1個	榨菜干絲	50g	塔香炒蛋(蛋素)	50g	芋泥包(全素)	1個
	紅燒麵腸	55g	筍香蘭花干	50g	洋芋沙拉(全素)	55g	五香豆干	1個	彩繪敏豆	50g	塔香豆輪(全素)	50g	醬爆油片	50g
	洋芋麵筋	50g	豆皮高麗菜	55g	奶油椒香油腐	50g	鮮菇大瓜	55g	芝麻糖粉	10g	小瓜紅尤	1片	奶油洋芋絲	55g
	鵝白菜	55g	青江菜	55g	草莓果醬	5g	青花菜	55g	高麗菜	55g	芝麻海根	55g	玉米脆片	20g
	素若鬆	10g	豆漿	1碗	菠菜	55g			米漿	1碗	油菜	55g	芥藍菜	55g
				芝麻豆漿	1碗					豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗	
午餐	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	咖哩炒飯	1.5碗	燕麥飯	1碗	水餃	1碗	五穀飯	1份	糙米飯	1碗
	皮燒若燥	45g	海芽炒蛋(蛋素)	50g	壽喜燒	55g	洋芋炒蛋(蛋素)	55g	糖醋豆G	50g	沙茶豆干	50g	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g
	西芹素羊若	50g	海芽豆腐煲(全素)	55g	天婦羅	1份	洋芋油片絲(全素)	50g	秀菇刺瓜	45g	焗烤蔬菜煲	50g	麻婆豆腐(全素)	55g
	沙茶筍絲羹	55g	豆包燴花菜	55g	芥藍菜	55g	腐香小瓜	50g	青江菜	50g	玉筍冬瓜	55g	豆皮白菜	50g
	高麗菜	55g	塔香海茸	50g	蘿蔔玉米湯	1碗	紅尤結頭菜	50g	酸辣湯	55g	菠菜	55g	帝豆什錦	55g
	薑絲冬瓜湯	1碗	油菜	55g			鵝白菜	55g		1碗	大瓜丸子湯	1碗	青花菜	55g
				珍珠奶茶	1碗			綠豆薏仁湯	1碗			珍珠冬瓜茶	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	光泉鮮乳	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	麥片飯	1碗	麵線糊	1.5碗	紫米飯	1碗	鐵板麵	1.5碗	小米飯	1碗	漢堡	1份	紅燒湯麵	1.5碗
	香Q滷蛋(蛋素)	1個	芹香油片	55g	茄汁豆包	1個	醬燒油腐	1個	咖哩燒蛋(蛋素)	1個	黑胡椒若排	1片	四喜烤麩	50g
	香滷黑干(全素)	50g	蚵仔雙酥	1份	瓠瓜豆腐羹	55g	孜然時蔬	50g	咖哩豆腐(全素)	1個	G薯雙拼	40g	炸雙粿	45g
	關東煮	55g	秀菇季豆	50g	冬瓜麵筋	50g	油菜	55g	螞蟻上樹	50g	茄汁螺旋麵	50g	小瓜素黑輪	50g
	脆口鮮蔬	50g	菠菜	55g	高麗菜	55g	茶壺湯	1碗	醋溜土豆絲	50g	小黃瓜絲	20g	青江菜	55g
	青花菜	55g			金菇海芽湯	1碗			芥藍菜	55g	南瓜濃湯	1碗		
								結頭菜湯	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	75.6	g	61.3	g	87.5	g	64	g	57.2	g	52.3	g	70.4	g
脂肪	54.3	g	54.6	g	78.4	g	49.5	g	47.4	g	51.3	g	58.8	g
醣類	305.2	g	217	g	248.6	g	287.8	g	250.8	g	239.7	g	219.2	g
熱量	2012.5	Kcal	1604.8	Kcal	2049.1	Kcal	1852.4	Kcal	1659	Kcal	1629.8	Kcal	1687.2	Kcal

