

# 普台國民小學111年12月05日至111年12月11日菜單

普台國民小學111年12月05日至111年12月11日菜單														
日期	12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11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	糙米粥	1碗	薄片吐司	1份	芋頭米粉湯	1碗	巧克力鬆餅(蛋素)	1份	香噴噴壽司飯	1份				
	黑糖小饅頭	1個	木須炒蛋(蛋素)	50g	豆包炒雙菇	45g	芝麻包(全素)	1個	海苔飯	1份				
	和風豆干	50g	木須干絲(全素)	55g	芝麻小饅頭	1個	奶油小油丁	50g	美乃滋玉米	45g				
	香菇筍茸	50g	奶香豆菜	50g	大瓜麵筋	40g	洋芋溫沙拉	55g	素若鬆	8g				
	福山萵苣	55g	素沙拉醬	9g	油菜	55g	玉米脆片	8g	小黃瓜絲	20g				
	豆漿	15g	青江菜	55g			芥藍菜	55g	海芽味噌湯	1碗				
		豆漿	1碗			香醇牛奶	1碗							
午餐	燕麥飯	1碗	香Q米飯	1碗	高麗菜飯	1.5碗	麥片飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗				
	糖醋麵常	50g	雲南豆腐蓉	65g	豆腐炒蛋(蛋素)	60g	照燒油腐	55g	綜合滷味	55g				
	紅尤雙花	55g	彩繪季豆	45g	樹子豆腐(全素)	60g	西芹甜不辣	55g	什錦結頭菜	50g				
	奶香洋芋	55g	金茸大瓜	55g	孜然什蔬	55g	關東煮	55g	青江菜	55g				
	菠菜	55g	油菜	55g	鵝白菜	55g	福山萵苣	55g	若骨茶湯	1碗				
	筍片皮絲湯	1碗	仙草凍奶茶	1碗	結頭玉米湯	1碗	地瓜Q圓湯	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
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	小米飯	1碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	蘑菇醬鐵板麵	1.5碗					麵線糊	1.5碗
	海結滷蛋(蛋素)	1顆	茶香豆干	1份	香椿若燥	40g	咖哩燒蛋(蛋素)	1顆					家鄉小炒	50g
	海結油腐(全素)	50g	玉米洋芋	40g	梅菜筍片	55g	咖哩燒豆腐(全素)	55g					素蚵仔雙酥	1份
	螞蟻上樹	45g	芽絲天婦羅	1份	彩繪豆薯	50g	芝麻球拼薯條	1份					彩繪素腰花	45g
	鮮菇冬瓜	55g	芥藍菜	55g	菠菜	55g	油菜	55g					青江菜	55g
	高麗菜	55g			大瓜丸子湯	1碗	金針酸菜湯	1碗						
蘿蔔玉米湯	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
<b>營養成份分析</b>														
蛋白質	71.7	g	93.8	g	66.2	g	60.7	g	38.7	g		g	16.9	g
脂肪	54.1	g	57.4	g	53.2	g	54.6	g	42.7	g		g	38.3	g
醣類	290	g	401.3	g	267.1	g	268.3	g	197.3	g		g	32.4	g
熱量	1933.3	Kcal	2498.1	Kcal	1811.8	Kcal	1806.9	Kcal	1328.9	Kcal		Kcal	541.7	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	糙米粥	白米、糙米	(三)	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、豆皮、芹菜、香菇
12/5		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	12/7		豆包炒雙菇	豆包、袖珍菇、紅蘿蔔、香菇
		和風豆干	豆干、鴻喜菇			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		香菇筍茸	筍茸、香菇			大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			油菜	油菜、薑
		豆漿	豆漿				
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	高麗菜飯	白米、高麗菜、玉米粒、皮絲、紅蘿蔔、香菇
		糖醋麵常	麵常、杏鮑菇、鳳梨、青豆、薑		蛋素	豆腐炒蛋(蛋素)	蛋、豆腐
		紅尤雙花	青花菜、白花菜、素紅尤、薑		全素	樹子豆腐(全素)	豆腐、紅蘿蔔、青椒、樹子
		奶香洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉			孜然什蔬	馬鈴薯、地瓜、毛豆仁、孜然粉、椒鹽粉
		菠菜	菠菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑			結頭玉米湯	結頭菜、玉米、紅蘿蔔
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	海結油蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑			香椿若燥	豆干、白蘿蔔、香菇、素若碎、香椿
	全素	海結油腐(全素)	油豆腐、海帶結、薑			梅菜筍片	竹筍、油片、梅干、薑
		螞蟻上樹	豆芽菜、冬粉、豆干、豆瓣醬			彩繪豆薯	豆薯、玉米筍、紅蘿蔔、木耳
		鮮菇冬瓜	冬瓜、香菇、素紅尤、角螺、薑絲			菠菜	菠菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米				
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	巧克力鬆餅(蛋素)	鬆餅、巧克力醬
12/6	蛋素	木須炒蛋(蛋素)	蛋、木耳、馬鈴薯	12/8		芝麻包(全素)	芝麻包
	全素	木須干絲(全素)	豆干、木耳、馬鈴薯			奶油小油丁	油豆腐
		奶香豆漿	豆芽菜、油片、薑、奶油			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、蕃茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
		素沙拉醬	素沙拉醬			玉米脆片	玉米脆片
		青江菜	青江菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		豆漿	豆漿原汁			香醇牛奶	奶粉
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	麥片飯	白米、麥片
		雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、薑、芹菜、薑、豆酥粉			照燒油腐	油豆腐、紅蘿蔔
		彩繪季豆	四季豆、玉米粒、袖珍菇、薑			西洋芹不辣	西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔、木耳、豆瓣醬
		金茸大瓜	大黃瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑			關東煮	白蘿蔔、紫米糕、玉米、蒟蒻小卷
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		仙草凍奶茶	仙草、紅茶包、奶粉、二砂			地瓜Q圓湯	地瓜、地瓜圓、薑、二砂
	晚餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍麵、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔片、乾海帶芽、味噌		晚餐	磨菇醬鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
		茶香豆干	豆干、芝麻		蛋素	咖哩燒蛋(蛋素)	蛋、鴻喜菇、素咖哩粉
		玉米洋芋	馬鈴薯、玉米粒、素火腿、青豆仁		全素	咖哩燒豆腐(全素)	豆腐、鴻喜菇、素咖哩粉
		芽絲天婦羅	芋頭、牛蒡、麵粉			芝麻球拼薯條	芝麻球、薯條、椒鹽粉
		芥藍菜	芥藍菜、薑			油菜	油菜、薑
						金針酸菜湯	竹筍、酸菜、金針、香菇

